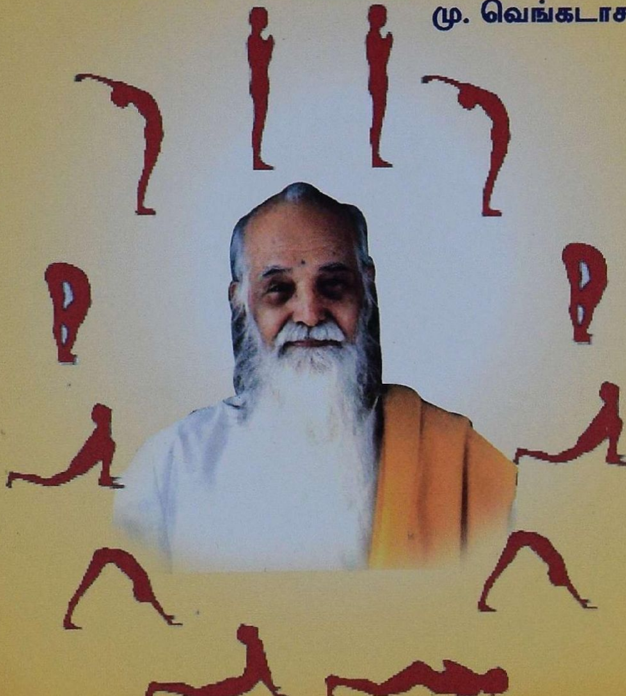
அறிவியல் பார்வையில் வேதாத்திரிய உடல்நலக் கொள்கைகள்

மு. வெங்கடாசலபதி



உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
INTERNATIONAL INSTITUTE OF TAMIL STUDIES

அறிவியல் பார்வையில் வேதாத்திரிய உடல் நலக் கொள்கைகள்

மு. வெங்கடாசலபதி

உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
INTERNATIONAL INSTITUTE OF TAMIL STUDIES
இரண்டாம் முதன்மைச் சாலை
மையத் தொழில்நுட்பப் பயிலக வளாகம்
தரமணி, சென்னை - 600 113

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவு
(அறக்கட்டளை நிறுவியவர் : உலக சமுதாய சேவா சங்கம்)

வரிசை எண் : 4

நாள்: 21.12.2013

நூல் விவரக் குறிப்பு

நூல் தலைப்பு	:	அறிவியல் பார்வையில் வேதாத்திரிய உடல் நலக் கொள்கைகள்
ஆசிரியர்	:	திரு. மு. வெங்கடாசலபதி மனவளக்கலைப் பேராசிரியர் எண். 27/26, ஜானகியம்மாள் தொழில் தோட்டம் காலடிபேட்டை, சென்னை-600 019
பொதுப்பதிப்பாசிரியர்	:	முனைவர் தி. மகாலட்சுமி ஆய்வு அலுவலர் உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் இரண்டாம் முதன்மைச் சாலை தரமணி, சென்னை-600 113
வெளியீட்டாளரும் பதிப்பு உரிமையும்	:	உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் இரண்டாம் முதன்மைச் சாலை தரமணி, சென்னை-600 113 தொலைபேசி எண். 044 - 22542992
வெளியீட்டு எண்	:	789
மொழி	:	தமிழ்
பதிப்பு	:	முதற் பதிப்பு
பதிப்பு ஆண்டு	:	2014
பயன்படுத்திய தாள்	:	18.6 கிகி டிஎன்.பி எல் வெள்ளை மேப்லித்தோ
நூலின் அளவு	:	1/8 டம்மி
எழுத்தின் அளவு	:	10 அளவு
பக்க எண்ணிக்கை	:	viii + 120
அச்சுப்படிகளின் எண்ணிக்கை	:	1200
விலை	:	ரூ 60/- (ரூபாய் அறுபது மட்டும்)
அச்சகம்	:	ஸ்ரீ சரவணா அச்சகம் 148, தம்புத் தெரு சென்னை-600 001 9444265471
பாடம்	:	வேதாத்திரிய மனவளக்கலை

அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவாளர் கருத்துகளுக்கு நிறுவனம் பொறுப்பன்று

முனைவர் கோ. விசயராகவன் எம்.ஏ., எம்.ஃபில், பி.எட்., பிஎச்.டி.
இயக்குநர்
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
சென்னை 600 113

அணிந்துரை

வேதாத்திரி மகரிசி வாழ்க்கையின் தத்துவத்தைச் சொன்னவர். அதைப் பின்பற்றியவர். உலக அமைதி, உலக ஒற்றுமை என்ற நோக்கில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தை நிறுவியவர். தன்னிலை விளக்கமாக இறைநிலையை உணர்ந்தவர். தெய்வநிலை, உயிர்நிலை, அறிவின்நிலை போன்றவற்றைப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அறிவியல் விளக்கத்தோடு தந்தவர். ஆன்மிகக் கருத்துகளைப் பகுத்தறிவிற்கும் அறிவியலுக்கும் ஏற்றவாறு தந்தவர். சமுதாயத்திற்குத் தொண்டாற்ற வேண்டிய கடமை அனைவருக்கும் உள்ளது என உணர்த்தியவர். இவர் அளித்த வாழ்க்கை நெறியே மனவளக்கலை. இவர் உருவாக்கிய வேதாத்திரி மகரிசி மனவளக்கலை இன்று உலகமெலாம் பரவியுள்ளது. வாழ்க்கையை வளமுடன் வாழ அவர் கூறும் வழிகள் பல. உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பது தமிழரின் தொல்மொழி. மகரிசி அவர்கள் அதனோடு உடலியல் பயிற்சியையும் வகுத்து மனிதன் நோயில்லாப் பெருவாழ்வு வாழ வழிகாட்டுகின்றார். அவரது பெயரால் நிறுவியுள்ள **உலக சமுதாய சேவா சங்க** வேதாத்திரி மகரிசி அறக்கட்டளை வாயிலாக, **அறிவியல் பார்வையில் வேதாத்திரிய உடல்நலக் கொள்கைகள்** என்ற நூல் வெளிவருவதில் பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இன்று யோகம், தியானம் என்பனவற்றில் மக்கள் பெரிதும் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். இருப்பினும் மக்கள் அறிவியலோடு தொடர்புபடும் ஒன்றினையே பெரிதும் விரும்புகின்றனர். அவ்வகையில் இந்நூல் உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகம் போன்றவற்றை அறிவியல் பார்வையில் எடுத்துச் சென்றுள்ளது. எனவே இந்தக் காலக்கட்டத்திற்கு இது மிகவும் பயனுடைய நூலாக உள்ளது.

தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று

என்ற வள்ளுவர் வாக்கைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகத் துணைபுரியும் எளிய வழிமுறைகளை இந்நூல் எடுத்துக் கூறுகின்றது.

வேதாத்திரி மகரிசி வகுத்தளித்த உடல்வளப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டபின் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இடுப்புவலி, முதுகுவலி, தைராய்டு போன்ற பல நோய்கள் குணமடைவதை

மருத்துவ அறிவியல் ஆய்வின் வாயிலாக ஆசிரியர் மெய்ப்பித்துள்ளார். பீனியல் சுரப்பி, பிட்யூட்டரி சுரப்பி, தைராய்டு சுரப்பி, தைமோஸ் சுரப்பி, பேன்கிரியாஸ் சுரப்பி, அட்ரினல் சுரப்பி போன்ற நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை உயிர்ச்சக்கரங்கள் தூண்டி இயக்குகின்றன. வேதாத்திரியின் மனவளப் பயிற்சியின்வழி உயிர்காந்தச் சக்திகளை வெளியில் இருந்தும், உடலில் இருந்தும் மிக அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டு நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைச் சிறப்புற இயக்க முடியும் என்பதையும் ஆசிரியர் மிகத் தெளிவாக விளக்குகின்றார்.

அறக்கட்டளையை நிறுவிய **உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும்**, நல்லாதொரு பயன்தரும் நூலைப் படைத்தளித்த **ஆசிரியர் மு. வெங்கடாசலபதி** அவர்களுக்கும், இந்த அறக்கட்டளை தொடர்பான பணிகளைச் சிரத்தையுடன் மேற்கொண்ட அறக்கட்டளைப் பொறுப்பாளர் பேராசிரியர் தி. மகாலாட்சுமி அவர்களுக்கும் எம் பாராட்டுகள்.

தமிழும், தமிழ்நாடும் வாழ்ந்திட, அல்லும் பகலும் அயராது உழைத்துவரும் தமிழ்நாடு மாண்புமிகு முதலமைச்சர் புரட்சித்தலைவி அம்மா அவர்களுக்கு இதயம் கனிந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

தமிழ்மொழி வளர்ச்சிக்கு ஆக்கமும், ஊக்கமும் அளித்துவரும் பள்ளிக் கல்வி மற்றும் உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனத் தலைவர் **மாண்புமிகு அமைச்சர் கே.சி.வீரமணி** அவர்களுக்கும், தமிழ் வளர்ச்சி மற்றும் செய்தித்துறை அரசுச் செயலாளர் **முனைவர் மூ.இராசாராம் இ.ஆ.ப.** அவர்களுக்கும் எனது உளங்கனிந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்

இந்நூல் வெளியீடு தொடர்பான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்த நிறுவனப் பணியாளர்கள் மற்றும் ஒளியச்சு கோர்வை செய்த இளநிலை உதவியாளர் (ம) தட்டச்சர் திருமதி பா. கௌசல்யா, இந்நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த ஸ்ரீ சரவணா அச்சகத்தார் ஆகியோருக்கும் பாராட்டுகள்.

இயக்குநர்

முன்னுரை

இறைவன் படைத்த இந்த உடல் பௌதீகக் கலவையால் ஆனது. பௌதீகப் பண்பு உள்ள உடலில் இரசாயனம் செயல்படுத்தப்பட்டு உடல் இயங்குகின்றது. வேதியல் மாற்றங்களை ஒழுங்காக நடைபெற வைக்கின்றது.

உடலில் உள்ள இரசாயனம், நொதிகள் (என்ஸைம்கள்) போன்றவை உடலை நடத்தும் சுரப்பிகள். இவற்றின் உற்பத்தி சில இடங்களில் சில நேரங்களில் குறைந்தும் அதிகமாகவும் சுரந்து நோயை உண்டாக்குகின்றன.

இந்த இரசாயன மாறுதலின் காரணமாக நோய் வந்தால் மனம் பேதலிக்கும்; தடுமாறும். எனது உடலில் இந்தப் பிரச்சினை ஏற்பட்டது எனது உடலைச் சரிசெய்யப் பார்க்காத மருத்துவம் கிடையாது; பணம் விரையம்; நிம்மதி கிடையாது; உடல் வலி வாழ்க்கை அச்சம் மருத்துவர்கள் எனது உயிருக்குச் சில மாத காலம் கெடுவைத்தனர். ஆனால் நான் மனம் உடையவில்லை. இறைநிலை எனக்கு மாற்றுவழி கொடுத்தது. மனவளக்கலை பயிற்சியை 10 ஆண்டுகளாகச் செய்து வருகின்றேன். விடாமல் பயிற்சி செய்வதின்மூலம் வென்றேன். இன்றுவரை நோய்கள் குறைந்துள்ளன. மருத்துவர்கள் பார்வையிலிருந்து விடுபட்டுள்ளேன்.

இன்று நான் மனவளக்கலையில் பேராசிரியராகவும் உள்ளேன். எனக்கு வந்ததுபோல் யாருக்கும் வரக்கூடாது. வந்தால் இதை எப்படிச் சரிசெய்ய வேண்டும் என்று ஆய்வு செய்து வருகின்றேன். சென்னை, திருவொற்றியூர் திருக்கோவிலில் தமிழக அரசும் மற்றும் உலகச் சமுதாயச் சேவா சங்கமும் இணைந்து நடத்தும் மனவளக்கலை பயிற்சி, திருவொற்றியூர் தியாகராஜேஷ்வர் திருகோவிலில் மனவளக்கலை மூலம் எளிய முறை உடற்பயிற்சி தியானம் நடத்தி வருகின்றோம். இங்கு இலவச பயிற்சியின்போது ஆய்வு செய்யும்போது சில வியாதிகள் குறைவதை இரத்தப் பரிசோதனைமூலம் கண்டு அறிந்தோம். உதாரணம், கொழுப்பு, சர்க்கரை வியாதி நன்கு குறைவது இரத்தப் பரிசோதனைமூலம் நிருபிக்கப்பட்டு உள்ளது. மருந்து கிடையாது என்பதுதான் இப்பயிற்சியின் சிறப்பு.

13.12.2012 முதல் 13.01.2013 வரை உலக சமுதாயச் சேவாசங்கத்தின் மூலம் (WCSC) இலங்கை மனவளக்கலை அழைப்பின் காரணமாக இலங்கைக்குச் சென்று இருந்தேன். இலங்கையின் மனவளக்கலையின் மூலம் போரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கச் சொன்னார்கள். யாழ்ப்பாணம், வவுனியா, கொடிகாமம், ஹட்டன் கொழும்பு ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்று ஒரு மாதம் பயிற்சி

அளித்தேன். போரால் பாதித்த மக்களுக்கு இப்பயிற்சி நல்ல ஆறுதலைத் தந்தது. அங்கு உள்ளவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்ததைக் கண்டேன். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்டு வருந்தினேன். உடனே இவர்களுக்கு ஆழ்ந்த தியானத்தையும் எளியமுறை உடற்பயிற்சியையும் ஒருவாரம் கொடுத்துவிட்டு மறுபடியும் இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தேன். அவர்களுக்குச் சீரான இரத்த அழுத்தம் இருந்ததைப் பார்த்து மகிழ்ந்தேன்.

போர்களுக்குப்பின் பயிற்சி எடுத்த அன்பர்கள் அனைவரின் முகத்திலும் மகிழ்ச்சியையும் சிரிப்பையையும் பார்த்தேன். நானும், இலங்கை மனவளக்கலை மன்றமும் மகிழ்ச்சி அடைந்தோம். இதை நான் தன்நலத்துடன் எழுதவில்லை. ஏன் என்றால் நாங்கள் பயிற்சியைக் கற்றுத்தான் கொடுத்தோம். ஆனால் அவர்கள் பயிற்சியை உணர்ந்து செய்தார்கள்.

எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், காயகல்பம், அகத்தாய்வு போன்ற பயிற்சிகளை அவர்களே உணர்ந்து செய்து தனது உடல் மனத்துன்பங்களைக் குறைத்துக் கொண்டனர். இலங்கை மக்கள் இப்பயிற்சியால் அடைந்த மகிழ்ச்சியை எழுத்தின் மூலமாக என்னிடம் கொடுத்துள்ளனர்.

நோய் தீர மன அமைதியைப் பெற வேண்டும். இதற்கு நீங்கள்தான் முன்வர வேண்டும். இக்கலையைப் கற்றுப் பயன் பெற வேண்டும் மற்றவர்களுக்கு நீங்களும் மகரிஷி போலும், எங்களைப்போலும் வழி காட்டியாக வரவேண்டும்.

இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்து மகிழ்ந்தவுடன் பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை அறிவீர்கள் என்று நம்புகின்றேன்.

வேதாத்திரி மகரிசி அறக்கட்டளை சார்பில் **அறிவியல் பார்வையில் வேதாத்திரியத்தின் உடல் நலக் கொள்கை** எனும் தலைப்பில் நூலை வழங்கிப் பொழிவு நிகழ்த்த இசைவினை வழங்கிய உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவன இயக்குநர் முனைவர் கோ. விசயராகவன் அவர்களுக்கு அன்பு கலந்த வணக்கத்தையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நூல் எழுந்த காலத்தில் ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து, சில கருத்துகளையும், அறிவுரைகளையும் வழங்கியதோடு விடாமுயற்சியோடு செயல்படுங்கள் உங்களாலும் முடியும் என்று தன்னம்பிக்கை அளித்து இன்முகத்தோடு ஊக்கம் அளித்து இந்நூல் வெளிவரப் பல்லாற்றானும் உதவிய இவ்வறக்கட்டளையின் பொறுப்பாளர் பேராசிரியர் முனைவர் தி. மகாலட்சுமி அவர்களுக்கு என் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மு.வெங்கடாசலபதி

ஆசிரியர் குறிப்பு



இந்நூலாசிரியரின் தந்தை பெயர் க. முனுசாமி, தாயார் கந்தம்மாள். இவர் 20.05.1970இல் சென்னை திருவொற்றியூரில் பிறந்தவர். 1987இல் பத்தாம் வகுப்பு பயின்றார். 2007இல் யோகமும் மனித மாண்பும் என்ற (DYHE) பட்டயமும், 2012இல் யோகமும் மனித மாண்பும் எனும் முதுகலை கல்வியும் பெற்றவர். 2008 முதல் மனவளக்கலைப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றி வருகின்றார். பொறியியல் மற்றும் வியாபாரம் இவரது தொழிலாக உள்ளது. கடந்த 10 ஆண்டுகளாகச் சென்னை, திருவொற்றியூர் திருக்கோவிலில் இலவசமாக எளியமுறை உடற்பயிற்சியும், தியானமும் கற்றுக்கொடுக்கும் ஆசிரியராகப் பணியாற்றுகின்றார்.

உடல் நோய் தீர அறிவியல் முயற்சி எனும் இலக்கில் செயல்பட்டு வருகின்றார். இப்பயிற்சியில் உடல் துன்பமும் நோயும் தீர ஆய்வு நடத்தி வருகின்றார். இதன் விவரம் பிரதியில் இணைக்கப்பட்டு உள்ளது.

2012, 2013ஆம் ஆண்டுகளில் உலக சமாதான சேவா சங்கம் (W.C.S.C.) சார்பில் இலங்கை சென்று போரால் பாதித்த மக்களுக்கு மனவளக்கலை பயிற்சி அளித்துள்ளார்.

உலக மக்கள் அனைவருக்கும், உடற்பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றைக் கற்றுக் கொடுத்து வரும் இவரின் இலட்சியம் உடல் நோய் துன்பத்திலிருந்து மக்களை விடுவிக்க வேண்டும் என்பதாக இருக்கின்றது.

பொருளடக்கம்

1. உடலியல் கொள்கைகள்

அழகான பிரபஞ்சத்தில் பூவுலகம் சுழன்று இயங்குகின்றது. பஞ்சபூத விகிதாச்சாரம் சரியாக இருப்பதால் இதன் பரிணாம வளர்ச்சியில் ஓர் அறிவு தாவரம் ஈரறிவு புழு, மூவறிவு எறும்பு, நாலறிவு பாம்பு, ஐந்தாம் அறிவு விலங்கு, ஆறாம் அறிவு மனிதன் ஆகும். இவண் இறைநிலை படைப்பில் பூத்தமலர் ஆகும்.

இந்த ஐந்து அறிவு சீவராசிகளும் தனது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உணவு, மற்றும் உடைமைகளை இயற்கையில் இருந்து தானே எடுத்து உண்டு வாழ்கின்றன. இதனால் இயற்கை முழுமையாகக் கொடுத்த வாழ்நாளை ஓர் அறிவு முதல் ஐந்து அறிவு வரையுள்ள உயிரினங்கள் பயன்படுத்தி வாழ்ந்து பிறகு இயற்கையாக மடிகின்றன. ஒவ்வொரு சீவராசிகளுக்கும் வாழ்நாள் இவ்வளவு நாட்கள் என்று உண்டு. அதன் படிதான் வாழும். இவற்றிற்கு நோய் இல்லை, கவலையில்லை, இறப்பு அச்சம் இல்லை. ஏன் என்றால் இவை சிந்திப்பதில்லை.

மனிதன் தோன்றி 60 இலட்சம் ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. பூமியில் அவன் தோன்றிய காலம் முதல் அவன் உயிர்வாழ உணவு, நீர், இருப்பிடம், உடை எனத் தன் தேவையை உணர்ந்தான்; உண்ண உணவு தேவை என நினைத்தான். உணவு கிடைத்தவுடன் சாப்பிட்டது போக மீதி அடுத்த வேலைக்குத் தேவை எனச் சிந்தித்தான். அப்போது முதலே அவனது சிந்தனை ஆற்றல் ஓங்கத் தொடங்கிவிட்டது.

அதன் விளைவுதான் குளிர்சாதனப் பெட்டி (Fridge). தனது ஆறாம் அறிவு சிந்தனைத் திறனால் உலகில் வாழும் மக்கள் அனைவரும் சுறுசுறுப்புடன் தனது வாழ்க்கையை மேம்படுத்தக் கணினி (Computer) என்ற எந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தான். அதற்குச் சமுதாயமும் ஒப்புதலும் ஆர்வமும் காட்டி வருகின்றது. இதுபோன்றவற்றால் இன்று உலகம் அறிவியல் மயம் என்று ஆகிவிட்டது.

இன்று எல்லாத் தேவைகளும் அறிவியல் என்று ஆகிவிட்டன. சில நூற்றாண்டுகள்முன் தனது தேவைகள் அனைத்தும் உடல்

உழைப்பால்தான் கிடைத்தது. அப்போது உடல் இயக்கமும், மன இயக்கமும் சரியாக இயங்கின. மனிதன், புதிய கண்டுபிடிப்பு அறிவியல் புரட்சியால் தனது வேலைச் சுமையைக் குறைத்துவிட்டான். இன்று கிராமத்தில் அனைத்தும் இயந்திரமாகிவிட்டது. அதேபோல் வீட்டிலும் வேலைச் சுமையைக் குறைத்துக்கொள்ள மின்சாரச் சாதனங்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாகிக்கொண்டே போகின்றது.

இவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் வாயிலாக நேரம் மிச்சம். வேலையும் சுலபம் என்று மன நிறைவு அடைகின்றனர். இன்று அனைவரின் குறிக்கோளாக இருப்பது பணமே.

நாள்தோறும் செய்யும் வேலைகள் அனைத்தும் இயந்திரத்தின் வாயிலாக நடப்பதால் நாமும் இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகின்றோம். காலையில் எழுந்தவுடன் பிள்ளைகள் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டும். கணவர் வேலைக்குச் செல்லவேண்டும், உணவைத் தயார் செய்ய வேண்டும், அதுவும் சில நிமிடங்களில் காலை உணவு, மதிய உணவு. இதற்காக இரண்டு மணிநேரப் போராட்டம் சமையல் அறையில். இதற்குள் பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்குத் தயார் செய்ய வேண்டும். உணவு தயாரிப்பதில் ஒன்றும் பாதியுமாக அரைகுறையாகச் செய்வதற்குமுன் நேரமாகிறது என்று கணவரும், பிள்ளைகளும் காலை உணவை உண்டு விட்டு அவசர அவசரமாகச் சென்று தன் கடமைகளைச் செய்து வருகின்றனர்.

எல்லோரும் தனது பிள்ளைகள் மருத்துவராகவும், பொறியாளராகவும் ஆகவேண்டும் என்ற உயர் நோக்கத்தில் தன்னையே அழித்துக் கொள்கின்றனர். பெற்றோர்கள் தனக்கு உடல் நலம் குன்றினாலும், தனது பிள்ளைகளை எப்படியாவது உயர்த்திவிட வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றனர். அவர்கள் கனவு பலித்துப் பிள்ளைகள் மருத்துவராகவோ, பொறியாளராகவோ ஆவதற்குமுன் அற்ப நாளிலே அவர்களது வாழ்க்கை முடிந்துவிடுகின்றது. எல்லாக் குடும்பத்திலும், தன் வாழ்க்கை பற்றிக் கவலைப்படாமல், தன் குடும்பம் தன் பிள்ளைகள் என்று அயராது உழைத்து, நோய் என்ற கொடிய விலங்கிடம் மாட்டிச் சிக்கிக் கொள்கின்றனர். தனது உடல் இயலாமை அடையும் தறுவாயில் நோயினால் பாதிக்கப்படும்போதுதான், அவன் தொலைத்துவிட்ட மனம் மற்றும் உடல் நலத்தின் முக்கியத்துவம் தெரியவருகின்றது. ஆனால் என்ன பயன் சென்ற நேரங்கள் திரும்ப வருமா? அவை போனது போனதுதான்.

மனிதர்கள் ஓடி ஓடிச் சம்பாதித்த பணத்தில் பெரும் பகுதியை அறிந்தோ, அறியாமலோ மருத்துவமனைக்குக் கொடுத்துவிடுகின்றனர். ஏனெனில் முன் சென்மத்தில் அவரிடம் கடன் வாங்கிக் கொடுக்காமல்.

அதை இந்த சென்மத்தில் கொடுக்க உள்ளோம் என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அப்படிப் பணத்தை மிகுதியாகச் செலவு செய்தாலும் வந்த நோய் திரும்ப வராமல் இருக்க மருத்துவ அறிவியல் வளரவில்லை. அதற்கான முயற்சியும் இல்லை. கூர்ந்து கவனித்தால் அந்த நேரத்தில் நோயின் வளர்ச்சியும், தோன்றும் விதமும் அறிவுறுத்தும் வகையில் அதிகமாகின்றது.

தலைவலி என நினைத்து அதற்காக உட்கொள்ளும் மருந்துகள் சில நாட்களிலே வயிற்றில் புண்ணை ஏற்படுத்தும். இப்படி நமக்கும், மருத்துவமனைக்கும் தொடர்பு நீடித்துக்கொண்டே போகின்றது. அது மட்டும் இல்லை, நமது வீடும் சிறிய மருந்துக்கடையாக மாறிவிடுகின்றது. அதுமட்டுமின்றிப் பணத்தைச் சேர்க்க வேண்டுமானால் ஆரோக்கியமான உடலைப் பெறவேண்டியது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை மறந்து வருகின்றோம்.

சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். ஆனால் நவீன உலகில் மனிதன் தனது உடல் என்ற சுவரை நோயாகிய கரையானால் அரிக்கவிட்டுப் பணம் என்ற சித்திரத்தை வாங்கி அணிய முயலுகின்றான்.

இதற்குக் காரணம் அறிவியல் முயற்சிகளைப் பயன்படுத்தும் முறைகளே ஆகும். இந்த அறிவியல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகள் மனித உடலுக்கு எந்த ஓர் அசைவும் தருவது இல்லை. உட்கார்ந்த நிலையிலேயே தனக்கு வேண்டிய அனைத்தையும் பெறும் வகையில் பலவிதமான அறிவியல் கண்டுபிடிப்பு இயந்திரங்கள் வந்துவிட்டன. இதனால் உடல் உழைப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது.

குறிப்பு

அண்மைக் காலத்தில் மும்பையில் ஓர் ஆய்வு, மாணவர்களின் உடல் நலத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள நடத்தப்பட்டது.

இதில் பல பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரி மாணவர்கள் விளையாட்டுத் திடலைப் பயன்படுத்துவதில்லை என்ற உண்மை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

அதுமட்டுமல்லாமல் பெரும்பாலான மாணவர்கள் வலைதள மையங்களில் கணினி முன்பு நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்த நிலையிலேயே செலவழிக்கின்றனர். இவர்களுக்கு உடல் வலு இல்லாது போவதால் சோம்பல் குணம் கொண்டவராகவும், சிறுவயதிலேயே தொந்தியோடும், கண்பார்வை குறைபாடுள்ளவர்களாகவும் உள்ளனர். ஆக மொத்தத்தில் உடல் நலம் குறைந்த, நோயாளி போன்ற உடலமைப்பைப் பெற்றுள்ளனர்.

எளியமுறை உடற்பயிற்சியும் இரத்த ஓட்டமும்



இரத்தம், வெப்பம், காற்று என்ற மூன்று தன்மைகள் மனித உடலில் மூன்று அடுக்குகளாக உள்ளன. நாம் பூமியின் மேல்பகுதியில் உள்ளோம். கை, கால், உடல் ஒரே சீரான நிலையில் தரையை நோக்கி உள்ளது. பூமியின் புவியீர்ப்பு சக்தியால் இரத்தம் அதிகப்படியாகக்கீழ் நோக்கிவரும். உட்கார்ந்த நிலையில் வேலை செய்பவர்கள் உண்டு. அவர்களுக்கு இரத்தம் கீழ்நோக்கிப் பாய்வதால் உடலில் கை, கால் மறுத்துப்போகும். மூளைக்கு இரத்தம் குறைவாகச் செல்வதால் வேலை செய்ய இயலாமல் சோர்வு ஏற்படும்.

ஒரு பாட்டிலில் முக்கால் பங்கு தண்ணீர் ஊற்றிக் கால் பங்கு காலியிடம் இருந்தால் அதில் காற்று நிரம்பி இருக்கும். தண்ணீர் அடியில், காற்று மேலே இருக்கும். இதே நிலை என்று நினைத்துக் கொள்வோம். நம் உடலினை இந்த நீர் நிறைந்த பாட்டிலை மூடிவிட்டு தலைகீழ் வைத்தால் தண்ணீர் மறுபக்கம் அதேபோல் காற்றும் மேல்வரும். இதேபோல் கையைப் படத்தில் உள்ளது போல் மேலே உயர்த்தியும், பக்கவாட்டில் அசைத்தும் மேலும் கீழும் சுழற்றியும் வருவதால் இரத்தம் கைகளில் எல்லாப் பாகங்களிலும் தேக்கம் இல்லாமல் ஓடும். இவ்வாறு நிலையை மாற்றி முறையான அசைவுகள் மூலம் வெப்பம், காற்று, இரத்தம் இம்மூன்றும் ஒழுங்குபடுத்தப் படுகின்றன. மூட்டுகளில் உள் பசை சத்தும் விநியோகிக்கப்படுகிறது. சிலருக்குத் தூங்கி எழுந்தால் கைமறுத்துவிடும். எழுதும்போதும் கை நடுக்கம் வரும். கைபயிற்சியினால் இவை குணமடையும். நாம் வேலை செய்யும்போது தோளுக்கு இரத்த ஓட்டம் உள்ளதா என்று பார்த்தால் இல்லை. பயிற்சி செய்வதால் தோளுக்கு இரத்த ஓட்டம் கிடைக்க நாம் வழி செய்கின்றோம்.

உடற்பயிற்சி எல்லாத் தசைகளையும் வலிமையாக்குகின்றன. அதுபோலவே உடற்பயிற்சியானது இதயத்தையும் வலிமைப் படுத்துகின்றன. ஏனென்றால் இதயமானது தசையால்தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இதயத்தின் வேலையாக, இரத்தத்தை அனுப்பும் செயல் இருக்கின்றது. உடலின் திசுக்களுக்கு இரத்தமானது உணவையும், உயிர்க் காற்றையும் கொடுத்துவிட்டு அங்கே கிடைக்கும் கழிவுப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்து நுரையீரலுக்குக் கொடுத்துத் தூய்மையாக்கும் தெய்வீகப் பணியை இதயம் செய்கின்றது.

ஓய்வு நேரத்தின்போது உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத்தம் அனுப்புகிற வேலையின் நேரம் 1 நிமிடம் என்று ஆய்வாளர்கள் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்.

ஒருமுறை இதயம் சுருங்கி விரியும்போது இதயம் இறைக்கின்ற இரத்தத்தின் அளவு 28 மில்லிமீட்டர். இப்படியாக இதயம் ஒரு நிமிடத்தில் 70 தடவைகள் சுருங்கி விரிந்து இரத்தத்தை இறைக்கின்றது. ஒரு நாளைக்கு இதயம் சுருங்கி விரிவது 1,00,000 தடவைகள். ஒரு மில்லியன் தடவைகள். 70 ஆண்டுகள் இருந்தால் அது சுருங்கி விரிவது 2,500,000,000 முறைகள்.

அதாவது ஒரு நாளைக்கு 2000 கேலன் இரத்தம் இதயத்திற்குள் புகுந்து போகின்றது என்பதாகவும் கணக்கிட்டுக் கூறுகின்றனர்.

உடற்பயிற்சியின் பயன்

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகள் செய்து வருகின்றபோது அதன் விளைவுகள் இதயத்தில் நிறைய மாற்றங்களையும், ஏற்றங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. மற்ற தசைகள் போலவே இதயம் விரிவடைகின்றது; வலிமை அடைகின்றது. குறிப்பாக இதயத்தின வெண்டிரிகள் அதிக வலிமை அடைகின்றது. ஆகவே இரத்தத்தை விரிவாக்கும் பணியில், ஒவ்வொரு முறையும் இதயம் குறைவாகச் சுருங்கி விரிந்து அதிகமாக இரத்தத்தை இரைத்துவிடுகின்றது. உடற்பயிற்சியால் இதயத்தின் வலிமையால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி விரைவாக அனுப்பவே அங்கு ஏற்படும் நாடித்துடிப்பின் நிலை எண்ணிக்கையில் குறைகின்றது.

அதாவது 110 முறை நாடிதுடிப்பு என்றால் 70 ஆகவும் நிமிடத்திற்கு 60 என்கிறபோது 50 என்றும் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே இதயத்தின் எடுப்பான வேலைக்கும் மிடுக்கான ஆற்றலுக்கும் நிறைவான செயலுக்கும் உடற்பயிற்சிகள் நலமான வளமான தூண்டல்களாக இருந்து உதவுகின்றன.

கைபயிற்சியின் நன்மைகள்

1. கைகளில் இரத்த ஓட்டம், காற்று ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், உயிர்ச்சக்தி ஓட்டம் ஆகியவை சீர்படுகின்றன.
2. கீல்வாதம் உறங்கும்போது மேலுறுப்பு மறுத்துப் போதல் ஆகியவை குணமடைகின்றன.

3. கைகளும், தோள்களும் வலுவடைகின்றன.
4. கை நடுக்கம், குடைச்சல் குணமடைகின்றன.
5. தோள்பட்டை வலி, முழங்கால் வலி குணமடைகின்றன.
6. இடுப்பு மடிப்பு குணமடைகின்றது. மூட்டுகளில் உள்ளவலி குணமடைகின்றது. மூட்டுகள் தொடர்பான நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன.

கால் பயிற்சியின் உன்னத வேலை



உடல் எடையை முழுமையாகக் கால்கள்தான் தாங்குகின்றன. நிமிர்ந்து நிற்க, நிமிர்ந்து அமர, நிமிர்ந்து நடக்கத் தெரியாத அறியாமையினாலும், வலுவில்லாத உடல் தசைகள் உடற்பயிற்சி செய்யாத காரணத்தாலும் உடல் உழைப்பை உதாசீனப் படுத்துவதாலும், உடல் திடீரென வளர்ச்சி அடைந்துவிடும். அதனால் எலும்புகள், தசைகள் பக்குவமான வளர்ச்சி பெறாமலே போய்விடுகின்றன. உடல் பின்புற வளைவு ஏற்படும். இதை லார்டோசிஸ் என்பார்கள் வல்லுனர்கள்.

வயிறு முன்புறமாகத் தள்ளியிருப்பதால் அதைச் சரிகட்ட முதுகு பின்புறமாக வளைய, உடல் புவிஈர்ப்புத் தளத்தைத் தள்ளிக் கொள்கின்றது. அதனால் முழங்கால் பகுதியும் வளைந்து கொள்ள உடல் விகாரமாகிப் போகின்றது. இதற்குக் காரணம் உடல் தோற்றம் பற்றிய அறியாமையே. இவை தசைகளின் பலமின்மை நோய்கள் ஆகும்.

பிறக்கும்போதே உடலில் குறைகளோடு பிறக்கின்ற வாய்ப்புகள் உண்டு. குறைந்த உறுப்புகளை நாம் எதுவும் செய்ய இயலாது. ஆனால் கோளாறுவுள்ள உறுப்புகளை எளிய முறை உடற்பயிற்சியின்மூலம் சரிசெய்ய இயலும்.

சத்தற்ற உணவும், பற்றாக்குறை உணவும் உடலின் எலும்புகளையும், தசைகளையும் மிகவும் பாதிக்கின்றது. எலும்புகளுக்குச் சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ் வைட்டமின் 'டி' (D) போன்றவை அத்தியாவசியமானதாகும். எலும்புகள் வலிமை குன்றினால் உடல் உறுப்புகள் எல்லாமே பாதிப்புக்குள்ளாகும்.

பழக்கங்கள்

மனிதர்களுக்குப் பழக்கங்கள்தான் வாழ்வை நடத்திச் செல்கின்ற வல்லமையைத் தருகின்றது. தவறான பழக்க வழக்கம் உடலைக் கெடுத்து விடுகின்றது.

அதனால்தான் குழந்தைகளுக்கு இளம் வயது முதலிலேயே நிமிர்ந்து நிற்க, நிமிர்ந்து நடக்க, நிமிர்ந்து உட்காரக் கற்றுத் தருகின்றோம். ஆகவே உடல் நல்ல தோற்றம் பெற்றிருக்க வேண்டும். உடலில் உள்ள உறுப்புகள் எல்லாம் ஒரே சீராக, ஒழுங்காக, சரியான தன்மையில் நெறியான மேன்மையுடன் நிமிர்ந்தும், உயர்ந்தும் அழகுற அமைந்திருப்பதையே தோரணை என்கின்றோம்.

அழகான தோரணைபெறக் கால்கள் இரண்டும் வலுவாக இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் நடந்தால் உடனே இடம் தேடி உட்கார வேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர். பேருந்தில் உட்கார இடம் இல்லை என்றால் மனம் என்ன தவிப்பு தவிக்கின்றது. இடம் வேண்டும், கால்கள் வலி தாங்க முடியவில்லையே என நினைத்து இடம் காலி ஆனதும் உடனே ஓடிப்போய் உட்கார்ந்து அப்பாடா என்று ஒரு பெரிய மூச்சு விடுகின்றோம். மேலும் கடைக்குச் சென்று வரவேண்டும் என்றால் என்னால் நடக்க முடியாது, ஏதாவது ஊர்தி இருந்தால் தேவலாம் என நினைக்கிறோம்.

பள்ளிக்குச் சென்று குழந்தைகளை விடவேண்டும். மாலையில் திரும்ப அழைத்து வரவேண்டும் என்றாலும் இதற்கும் சிறிய ஊர்தி வேண்டும் என்று அதில்தான் போகின்றோம். கால்கள் தனது கடமைகளைச் செய்து ஒத்துழைப்பு தருவதில்லை.

மாடிப்படி ஏற வேண்டுமானால் செல்லும் இடத்திலே மின்தூக்கி (Lift) இருக்கிறதா எனச் சுற்றிப் பார்க்கின்றனர். மாடி ஏறக் கடினம் எனத் தயங்குகின்றனர்.

கால்களுக்கு நடை குறைவு. முந்தைய காலத்தில் ஊர்தி வசதியில்லை. எல்லாமே நடை பயணம் தான். மனிதனின் கால்கள் முன்பெல்லாம் வலுவுடையதாக இருந்தது. தற்போது எல்லாமே மாறிவிட்டது. மகிழுந்து, இருச்சக்கர ஊர்தி என்று செல்கின்றோம். கால் நடைப் பயணம் முற்றிலும் மாறிவிட்டது. இப்போது உட்கார்ந்த நிலையில் வேலை என்று ஆகிவிட்டது. கால்வலி, மூட்டுவலி வந்தால் மருத்துவர் உள்ளார் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று கவனக்குறைவாக இருந்து விடுகின்றோம். பின் விளைவு வலி வந்த உடன் மருந்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும் என்கின்ற அவல நிலையும்

சாப்பிட்டாலும் சரியாகுமோ என்கிற அச்சம், நேரம் விரையம், கால்வலி போய் குடல் புண்ணும் வந்து சேர்ந்துவிட்டது. ஆண்டுக் கணக்கில் மருந்து உண்டும் சரியாகவில்லை. மருத்துவர் காலையில் நடைப் பயிற்சி அரை மணியிலிருந்து 1 மணி நேரம் நடக்க வேண்டும் என்று கூறத் தனது உடலைப் பற்றி அக்கறை கொண்டு மருத்துவர் கருத்துரையின்படி நடைப்பயிற்சி நாளும் செய்து வருகின்றனர்.

சிந்திக்க வேண்டும். நடைப்பயிற்சி நடக்க வேண்டும். இரண்டு கைகள் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று கால் நடையை மறந்து விட்டனர். இதனால் கால்நடையைப் பயிற்சியாகச் செய்து வருகின்றனர். இன்னும் சில ஆண்டுகள் மனிதனின் இயற்கைச் செயல்பாடுகள் மாறி செயற்கை உறுப்புக்கள்மூலம்தான் வாழ வேண்டும் என்ற அச்சம் ஏற்பட்டுள்ளது.

உடல் செயல்பாடுகள் குறைவதன் பின் விளைவு. உடல் அசைவுகள் தேவை மூன்று ஓட்டமும் ஓட இதற்குத் தேவை கால் பயிற்சி. இந்தப் பயிற்சி செய்தால் போதும் நடைப்பயிற்சியில் என்ன பலன் கிடைக்குமோ அதை விட அதிகம் பலன் கிடைக்கும். நடைப் பயிற்சிக்கு இடம் இல்லை என்றால் இதற்கு வழியில்லை. இனி அந்தக் கவலை வேண்டாம். சிறிய இடமும், சிறிய போர்வையும் இருந்தால் போதும். வெயில், மழை, பனி எதுவாக இருந்தாலும் எளிய முறை உடற்பயிற்சியின் பயனைப் பெற்று விடமுடியும். தனது வீட்டிலேயே ஒரு சிறிய இடத்தில் குறைந்த நேரத்தில் செய்து பயன் பெறமுடியும்.

நரம்பு தசை நார் மூச்சுப் பயிற்சி





அசைவும், இயக்கமும் உடையதே உடல். இந்த அருமையான அசைவுக்கும் இதமான இயக்கத்திற்கும் ஆதாரமான நல்ல அடிப்படைத் தளமாக அமைந்திருப்பவையே தசைகள். இறை அனைவருக்கும் அளித்த ஒன்று செல்கள்தாம். இவை உடலில் நுண்ணிய அமைப்பாக உள்ளன. செல்கள் கூட்டம் ஒன்று சேர்ந்து திசுக்கள் ஆகின்றன. இப்படி அமையபெற்ற திசுக்கள் கூட்டமே தசையாக மாறுகின்றன. இவ்வாறு மாற்றம் பெற்ற தசைகள் தசை நார்களாகின்றன.

இந்த உடல் இயக்கத்தை அற்புத இயக்கம் என்று வியந்து கூறுபவர்களும் உண்டு. இவை நம்மை நடக்கச் செய்கின்றன, ஓடச் செய்கின்றன. அரிய சில காரியங்களைச் செய்ய வைக்கின்றன.

ஓர் ஆண் உடலின் மொத்த எடையில் 43 விழுக்காடு தசைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. ஓர் பெண் உடலின் மொத்த எடையில் 36 விழுக்காடு தசைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. மனித உடலில் 600க்கும் மேற்பட்ட தசைகள் உள்ளன. இந்த 600க்கும் மேற்பட்ட தசைகள் உடலில் உள்ள 206க்கும் மேற்பட்ட எலும்புகளுடன் இணைவதால் உடல் எழிலாகச் செயல்படுகின்றது என்று அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்தத் தசைகளின் சிறப்புப் பற்றி ஓர் ஆய்வறிஞர், **"ஓர் ஆணின் நிறைவான வளர்ச்சியும், வலிமைப் பெருக்கும் நிறைந்த தசைகளுக்கு ஏற்படுகிற சக்தியினால் 25 டன் எடையைக் கூடத் தூக்கிவிட முடியும்."** என்று கூறுகின்றார்,

சில ஆண்டுகளுக்குமுன் அமெரிக்காவில் சான் பிரான்ஸ் கோ என்ற இடத்தில் ஒரு குடும்பப் பெண் தனது இரண்டு குழந்தைகளுடன் தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு வீட்டின் வெளிக் கதவைத் திறந்து கொண்டு வந்த மகிழுந்து இவர்களுக்குப் பின்புறமாக வந்தபோது இந்த இரண்டு குழந்தைகளில் ஒன்று முன்பக்கமாக ஓட மகிழுந்து வருவதற்கும் குழந்தை மகிழுந்தில் இடித்துக் கொண்டு மகிழுந்து அடியில் விழ மகிழுந்தின் அடியில் உள்ள குழந்தையைக் கண்ட தாய் உடனே ஓடி வந்து மகிழுந்தைத் தனது ஒரு கையினால் தூக்கி மறுகையில் குழந்தையை வெளியில் எடுத்துவிட்டார். குழந்தை உயிருடன் தப்பியது. மகிழுந்தின் எடை 1 டன் முதல் 2 டன் வரையிலிருக்கும். ஒரு பெண்ணால் இந்த எடையைத் தூக்கமுடியுமா? இது சாத்தியமா? இதைத்தான் அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். இவ்வளவு எடையைத் தூக்கமுடியும். இது மனிதனுக்கு இயற்கை கொடுத்த நன்கொடை. இதற்குக் காரணம் வலிமையான தசை நார்களும், எலும்பு, நரம்புகளும் தான்.

தசைச் சோர்வு

தசைகள் வேலை செய்யத் துணை நிற்கின்றன என்றாலும் தசைகளால் இடைவிடாமல் தொடர்ந்து வேலை செய்ய இயலாது. ஓய்வு பெறாமல் தொடர்ந்து தசைகள் பணியாற்றும்போது அவை நாளும் திறமையை இழக்கின்றன. சரியாக வேலை செய்ய முடியாமல் தடுமாறுகின்றன. அதனால் தசையின் வலு குறைகின்றது. இதையே தசைச் சோர்வு என்று அழைக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் தெரிகின்றது.

எப்படி ஏற்படுகிறது என்கிற மாற்ற விளைவுகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

தசைகள் செயல் புரிவதற்காக இயங்கும்போது தசைகளுக்கு உள்ளிருக்கும் உயிர்க்காற்று தீர்ந்து போகின்றது என்பார்கள். அதனால் கரியமில வாயு, லாக்டிக் அமிலம் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் உண்டாகின்றன.

இத்தகைய கழிவுப் பொருட்கள் தசைத்திசுக்களில் தங்கி விடுகின்றன. வெளியேற்றப்படாத கழிவுப்பொருட்கள்தாம் தசைகளுக்கு வேதனையை உண்டு பண்ணுவதுடன் சோர்வையும் ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

கழிவுப் பொருட்கள் மிகுதியாகும்போது அவை நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கி விடுகின்றது. எனவே அவை இணைந்துள்ள தசைகளின் தூண்டல் தன்மை குறைகின்றது. அதனால் தசையின் இயக்கமும், வலுவும் குறைகின்றது. தேங்கிய கழிவுப்பொருட்களை உடலை விட்டு அகற்றுவதற்கு அதிகமான உயிர்க் காற்று தேவைப்படுகின்றது.

ஆகவே உயிர்காற்றைப் பெற்றவுடன் தசைகள் உற்சாகத்துடன் சோர்வு நீங்கி மீண்டும் வலிமையோடும், பொலிவோடும் எப்பொழுதும் தசைச் சோர்வு ஏற்படாமல் இருக்க மூச்சுப் பயிற்சி தேவை. இந்தத் தசை நார் மூச்சுப் பயிற்சி நல்ல உடல் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

உயிர் வாழ்கின்ற எல்லா உயிரினங்களுமே சுவாசிக்கின்றன. உயிரினத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொரு பணியை மேற்கொண்டிருந்தாலும் சுவாசிக்கின்ற பணியே மிக முக்கியமான பணியாக விளங்குகின்றது.

நமக்குத் தேவையான உயிர்க்காற்றை நாம் பெற்றுக் கொள்ள வெளியில் உள்ள காற்றை நாம் நிறையவே சுவாசிக்க வேண்டியுள்ளது.

பூமியின் மேற்பரப்பில் திரிகின்ற காற்றின் அளவை கணக்கிடுகின்ற அறிவியல் அறிஞர்கள் 5000 மில்லியன் டன் காற்று இருக்கிறது என்று கூறுகின்றனர். அந்த மொத்த அளவு காற்றில் பிராண வாயுவின் அளவோ 20:95, சதவீதம்தான் அமைந்திருக்கிறது. மீதி காற்றின் பெயர்கள் நைட்ரஜன், இந்த நைட்ரஜனுடன் இர்கான், கார்பன்-டை ஆக்ஸைடு, ஹீலியம் நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு, ஓசோன் காற்று ஆகியவை கலந்துள்ளன.

நுரையீரல்களுக்கு உள்ளே மில்லியன் கணக்காகக் காற்றுப் பைகள் அடங்கியுள்ளன. ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக மிக அழகாக அடுக்கி

வைக்கப்பட்டிருப்பது போன்ற அமைப்பில் இருக்கின்ற காற்றுப் பைகள் 600 மில்லியனுக்குமேல் இருக்கும் என்பது ஒரு கணக்கு.

உடலின் துன்பநிலை

தொடர்ந்து செய்கின்ற உடல் உழைப்பினால் அல்லது ஓட்டத்தினால், அதாவது வேலையால் பிராண வாயு பற்றாக்குறை உடலில் ஏற்படுகின்றது. அதாவது பிராண வாயுவின் வரவு குறைந்து போகின்றது. உள் மூச்சிலிருந்து வரும் பிராண வாயு குறைகின்றது. உடல் தசைகளுக்குச் செலவாகின்ற பிராணவாயு அதிகமாகிப் போவதால் கரியமில வாயு அதிகமாக உடலில் தேங்கிப் போவதால்தான் அவ்வாறு பிராண வாயுவில் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

இதற்காகத் துரிதமான சுவாசம் ஏற்பட்டுவிட நாடித் துடிப்பு அதிகமாக ஏற்படுகின்ற மோசமான நிலை ஏற்பட்டு உடல் கேடு விளைவிக்கின்றது.

உடல் கேடுகள் சில எப்படி ஏற்படும் என்று இங்கே பார்ப்போம்.

1. சீராக நாடித் துடிப்பு இருப்பதில்லை; மனக்கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் சூழ்நிலை அமைந்து இருப்பதால் நாடித் துடிப்பில் வேகம் இருக்கும். அதனால் படபடப்பு அதிகரித்து இருக்கும் புயலைப்போல் மனநிலை மாறியிருக்கும். இதனால் என்ன செய்வது என்று புரியாமல் அச்சம் கூட ஏற்படும் இந்த நிலையைக் கண்டு கவலை உண்டாகும்.
2. உடல் நிலை இயலாத நிலைக்கு ஆளாவதால் முகத்தில் வேதனை உணர்ச்சிகள் தலை விரித்தாடும். அதனால் முகத் தசைகளில் ஒருவித விறைப்பும், இறுக்கமும் ஏற்படும். இந்த நிலையில் சுவாசிக்கின்ற செயலில் அதிக வேகம் ஏற்பட்டு அவதிக்குள்ளாக்கும்.
3. மார்புக் கூட்டை யாரோ அழுத்துவது போலவும், பெரும்வலி ஏற்படுவது போலவும், பிசைவது போலவும் அதிகமான வேதனை உண்டாகும்.
4. சில சமயங்களில் தசைகளில் வலியும் வேதனையும் மிகுந்து தெரியும். கால்களை ஓரடி கூட எடுத்து வைக்க முடியாது என்கின்ற நிலையில் தடுமாற்றம் ஏற்படும்.

மேற்கூறிய செயல்கள் எல்லாம் உடலில் தாங்காத நிலையைத் தெளிவுபடுத்துகின்ற அறிகுறிகளாகும். மொத்தத்தில் இதன் காரணம் சரிவர மூச்சுக் காற்றைச் சுவாசிக்காமல் இருப்பதே.

காற்றும், சுவாசமும்

நோய் இல்லாமல் உயிர்வாழ மூச்சுக் காற்று எந்த அளவுக்கு இருக்க வேண்டும் எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சுவாச வேலையானது மூளையில் எப்பொழுதும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. சுவாசம் ஒரு தன்னியக்கமான பணியாகும்.

வேலை எதுவும் செய்யாத நேரத்தில் அல்லது ஓய்வாக இருக்கும் நேரத்தில் பிராணவாயுவின் தேவை பெரிய அளவில் இல்லாமல் இருக்கின்றது. சுவாசம் மெதுவாக இருப்பதுடன் காற்றின் கொள்ளளவும் குறைவாகவே இருக்கிறது.

வேலை அல்லது உடற்பயிற்சி செய்கின்றபோது பிராண வாயுவின் தேவை அதிகமாகின்றது. சுவாசம் ஆழ்ந்து மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. அத்துடன் விரைவாகவும் அமைகின்றது. அதிகமான சுவாசம் ஏற்படுவதினால் உடல் உழைப்பு, மனநிலை உயர்கின்ற வெப்ப அளவு இவற்றில் வேறுபடுகின்றது; மாறுபடுகின்றது.

முன்னோர்கள் கூறியதுபோல மூச்சிழுக்கும் தன்னியக்க முறையானது மூளையின் இயக்கத்தில் அமைந்திருக்கிறது. பணியாற்ற முடுக்கும் மூளையின் பகுதியே முகுளம் ஆகும்.

வயிற்றையும், மார்புப் பகுதியையும் பிரிக்கின்ற அமைப்பில் இடைப்பகுதியில் உதரவிதானமானது சுருங்குகின்றபோது மார்பு விலாஎலும்புகள் விரிவடைகின்றன. அப்போது மார்பு உட்பகுதியில் இட அளவு விரிவடைந்து கொள்கின்றது. அப்போது நுரையீரலின் அழுத்தம் குறைவடைகின்றது. அங்கே வெற்றிடம் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

அந்த வெற்றிடத்தை நிரப்பிச் சமப்படுத்த அங்கே காற்று உள்ளே வர வேண்டியிருக்கும் அந்த வேலையை உள்ளிழுக்கும் சுவாசம் என்கிறோம்.

இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு காற்று இழுக்கிறோம் என்பதை மனிதவள அறிவியல் அறிஞர் கண்டறிந்து கூறுகின்றார்கள். ஒரு நாளைக்கு 3000 கேலன்கள் (13,638 Litre) 4.5, ஒருவாரத்திற்கு 21,000 கேலன்கள் (95.466 Litre) ஒவ்வொரு ஆண்டிற்கும் 1:15 மில்லியன் கேலன்கள் (5.5 மில்லியன் Litre).

இது ஒரு கணக்கு எடுப்பு, அனைவரும் ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு மூச்சுகாற்று இழுக்கின்றோம் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதில் முக்கால் பங்கு காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோமா என்று பார்த்தால் இல்லை மனத்தில் பல எண்ணங்கள் தோன்றி அதன்பின் அலைகின்றோம். இதனால் மூச்சின்மீது கவனம் இல்லை.

குறைந்த காற்றைச் சுவாசிப்பதால் வாழ்நாள் குறைவு என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

அதாவது காற்றின் மொத்த அளவில் 79 விழுக்காடு நைட்ரசனும், 20.95 பிராண வாயுவும் மீதம் 0.05 விழுக்காடு கரியமிலவாயுவும் இருக்கின்றன.

சுவாசித்து உள்ளே போய் மீண்டும் வெளியே வருகின்ற வெளி சுவாசக் காற்றில் 70 விழுக்காடு நைட்ரஜனும், 17 விழுக்காடு பிராண வாயுவும், 4 விழுக்காடு கரியமில வாயுவும் இருக்கின்றன.

இதில் உள்ள ஒரு சிறப்பம்சமானது நாம் உள்ளே இழுத்து உண்மையாகப் பெறுகின்ற இந்த உயிர்காற்றின் அளவு 3 விழுக்காடு அளவுதான் இருக்கின்றது. அப்படி என்றால் நாம் இழந்த மூச்சை எவ்வளவு இழுக்க வேண்டும்? இழுத்தாக வேண்டும் என்பதை எண்ணிப்பார்த்து மூச்சுப்பயிற்சியை ஆழ்ந்து செய்ய வேண்டும்.

நாம் ஏறத்தாழ 500 கன செண்டிமீட்டர் அளவு உள்ளே இழுத்து வெளியிடுகின்றோம். இதை இயற்கையாக ஏற்றுக்கொள்கின்ற காற்று என்கிறனர்.

பயிற்சியின்மூலம் முயற்சி செய்தால் 1500 கன செண்டிமீட்டர் அளவு காற்றை உள்ளே இழுக்கமுடியும். அவ்வாறு இழுக்கும் வலிமையைப் பெறுகின்றபோது இந்தக் காற்று பல சிறப்பு நன்மைகளைச் செய்கின்றன. இவ்வாறு 500 கன செண்டிமீட்டர் அளவு காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியேற்றுவதால் 9 முதல் 10% வரை உயிர்க் காற்று அதிகமாகக் கிடைக்கின்றது. இதைச் செய்யும்போது மூச்சை உள்ளே அடக்கக்கூடாது.

இதனால் பின் விளைவு ஏற்படும். மனவளக் கலை; உடற்பயிற்சி பயின்ற ஆசிரியர் மூலம் கற்றுக் கொள்வது சிறப்பம்சமாகும்.

உடற்பயிற்சியால் உண்டாகும் நன்மைகள்

1. தொடர்ந்து செய்துகொண்டு வருகிற உடற்பயிற்சிகளில் நுரையீரல்கள் நிறையப் பிராண வாயுவை விரைவாகப் பெற்றுக் கொள்ளும் வலிமையையும் சக்தியும் பெறுகின்றன. இதனால் இரத்த ஓட்டத்தில் அதிக அளவு பிராண வாயுவை எடுத்துக் கொள்ளும்.
2. உடற்பயிற்சிகளால் மார்புக்கூடு அதிக அளவு விரிவடைந்து கொள்வதால் அதிக சுவாசம் குறைந்த நேரத்தில் ஏற்படுகின்றது. பிராணவாயு நிறையப் பெற்றுக் கொள்ளவும் கார்பன்-டை ஆக்ஸைடை வெளியேற்றவும் கூடிய வாய்ப்புகள் நிறையவே ஏற்படுகின்றது.

3. உடற்பயிற்சியால் சுவாச மண்டலத் தசைகள் முழுவதும் விருத்தி அடைவதுடன் வேலை செய்யும் சக்தியும் வேலை பளுவைத் தாங்கும் சக்தியும் அதிகமாக வளர்த்துக் கொள்கின்றன.

4. சிரிக்கின்ற சமயத்தில் இவ்வாறு சுவாசத்தின் வேகம் அதிகரிப்பதால்தான் சிரிப்பு உடலுக்கு நல்லது என்று எல்லோரும் பரிந்துரை செய்கின்றனர். இதனால்தான் சிரிப்பிற்கென்று பயிற்சி வைத்து இதைச் செய்து வருகின்றனர். **வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்** என்பதைக் கவனத்தில் எடுத்துகொள்ள வேண்டும்.

5. நன்றாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் 1 நிமிடத்திற்கு 1 முதல் 8 வரை மூச்சு இழுக்கின்றனர் என்பது உண்மையான உதாரணமாகும். இவ்வாறு மூச்சு விடுவதாலும், இழுப்பதாலும்தான் உடல் நலமானவர் என்று கூறமுடியும்.

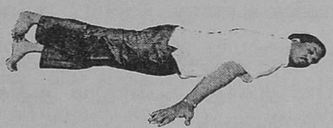
உடற்பயிற்சி செய்யாதவர் மூச்சு இழுக்கும் நேரம் 16 முதல் 18 வரை ஆகும். ஆனால் உணர்ச்சி நிலையில் உள்ளவர்கள் அதாவது கோபம், வஞ்சம், வெறுப்புணர்ச்சி உள்ளவர்களின் மூச்சு ஒரு நிமிடத்திற்கு குறைந்தது 20 முதல் 30 வரை இருக்கும். இது உடலுக்குத் தீமை செய்யும்.

உடற்பயிற்சியால் கிட்டும் முன்னேற்றம்

உடற்பயிற்சியின்போது அல்லது இரவில் படுக்கும் போது இடது பக்கம் திரும்பிக் கைகளை ஊன்றி இடதுபக்கமாகப் படுக்க வேண்டும். உடலில் இதயம் இடதுபக்க மார்பிலும், நுரையீரல் வலதுபக்கமும் உள்ளன. இடதுபக்கக் கைகளை ஊன்றிப் படுத்தால் வலது நுரையீரலை அழுத்தாது. இதன்மூலம் நன்றாக மூச்சைச் சுவாசிக்க முடியும். வலது பக்கம் படுத்தால் தனது உடல் எடை நுரையீரலை அழுத்துவதனால் மூச்சு இழுத்துவிடச் சிரமம் ஏற்படும். இதனால் காலப்போக்கில் உடல் நலம் கெடும். உதாரணமாக மருத்துவமனையில் அறுவைசிகிச்சை செய்தவர்களை இதுபோல் படுக்க வைப்பது உண்டு. அதேபோல் விபத்தில் மாட்டி உயிருக்குப் போராடுபவர்களை இடதுபக்கமாகப் படுக்க வைத்தால் அவருக்கு எளிதில் உயிர் பிரியாது. ஏன் என்றால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

இது மட்டும் இல்லாமல் இப்படிக் கைகளை ஊன்றிப் படுப்பதால் உடல் எடையைக் கைகள் தாங்கி விடுகின்றன. இதனால் இடுப்புக்குப் பாரத்தைக் குறைக்கின்றோம். இதன் மூலம் இடுப்புவலி, முதுகுவலி வருவதைத் தவிர்க்கலாம். வந்திருந்தாலும் இதுபோல் படுப்பதன்மூலம் வலிகுறையத் தொடங்கும்.

மகராசனத்தால் தீரும் நோய்கள்



முதுகெலும்பு உடலின் மொத்த எடையையும் தாங்குகின்றன. எந்தப் பக்கமானாலும் திருப்புவதற்கும் வசதியாகத் தலை அமைந்துள்ளது. கழுத்துக்குக் கீழே உடம்பில் உள்ள எல்லா நடவடிக்கைகளையும் இலட்சக்கணக்கான தகவல்களையும் மூளைக்கு அனுப்புவது முதுகுத் தண்டுதான். இதற்கு ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டால் வாழ்க்கை முழுவதும் சக்கர நாற்காலியில்தான் இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

அதனால்தான் இதற்கு மூன்று அடுக்குப் பாதுகாப்பு உள்ளது. முதலில் அதிர்வுகளைத் தாங்கக் கூடியதாக உள்ளது. இது ஒரு விதமான திரவத்தில் உள்ளது. இது ஒரு பொறியியல் அதிசயம்தான். தலையின்கீழ் பகுதி முதல் முதுகின் அடிபக்கம் வரை உள்ளது. முதுகு எலும்பின் சீரான இடைவெளியில் 33 கண்ணிகள் அடுக்கப் பட்டுள்ளன. இது முதலில் தொடங்கும் இடம் கழுத்துப் பகுதி. இதில் 7 கண்ணிகள் உள்ளன.

இது தலைக்கு உதவி செய்யும். இவை அசாதாரணமான அசைவுகள் தரக்கூடியன. கீழே, மேலே, பக்கவாட்டில் என்று எல்லாப் பகுதியிலும் தலை திரும்புகின்றது. இதற்கு இந்த இடமே உதவுகின்றது. இதற்கு கொஞ்சம் கீழ்வந்தால் 12 கண்ணிகள் சுவாசப்பகுதியில் உள்ளது. இந்த இடத்தில் பிரச்சினை வருவது அபூர்வம். முன்பக்கம் மார்பு எலும்புகளுடன் இணைந்து இருக்கும். இவை அசைவதற்கு எந்த அவசியமும் இல்லை.

கீழே இடுப்பு பகுதியில் 5 கடினமான கண்ணிகள் உள்ளன. அதிகப்படியான உடல் எடையைத் தாங்கும் பகுதி இதுதான். இந்த 5ஆம் சேர்ந்து Coccyx வால்பகுதியாக உள்ளது. இதில் 4ஆவது, 5ஆவது கண்ணிகளே மிகவும் தொல்லை தரும். இது ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்டு இருக்கும். இந்தக் கண்ணிகளில் பிரச்சினை ஏற்பட நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

முதுகு வலியை உண்டாக்க நிறைய செய்திகள் இருக்கின்றன. கல்லீரல் சிறுநீரகங்கள் இவற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள் (ஆர்த்தரைட்டீஸ், மூட்டுவலி) பலவிதத் தொற்று நோய்கள். இதுதவிர மன அழுத்தத்தோடு இருந்தால் அந்த உணர்வு தசைகளை

இறுக்கமாக்கும். மன அழுத்தம் காரணமாகத் தசைகள் சோர்ந்துவிடும். இந்தச் சோர்வுதான் முதுகுவலியை ஏற்படுத்தும்.

ஒவ்வொரு முறையும் நடக்கும்போது உங்களின் மொத்த எடையையும் தாங்கும்; மற்றும் அதிர்வும் ஏற்படுகிறது. இதிலிருந்து இந்தக் கண்ணிகளைக் காப்பாற்றக் கண்ணிகளின் இடைவெளியில் குஷனால் ஆன ஜெல்லி போன்ற டிஸ்க் உள்ளது.

டிஸ்க் கொலாப்ஸ் ஆயிடுச்சு, சிலிப் ஆயிடுச்சி என்று அடிக்கடி சொல்கிறீர்களே தானாகவே அப்படி ஆகாது. ஆனாலும் அதிகமாக அடிபடுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ள இடம் இதுதான்.

விபத்து அல்லது கீழே விழுந்து பலமாக அடிபடுவது போன்ற காரணங்களால் டிஸ்க் நசுங்கி அதிலுள்ள ஜெல்லி வெளியில் வந்துவிடும் இதுதான் அதிகப்படியான துயரம்.

இப்படி வெளியில் வந்த ஜெல்லி நரம்புகளை அழுத்தும். இதனால் தசைகளுக்கு இறுக்கம் ஏற்படும்; திடீரெனக் கடுமையான வலி ஏற்படும்.

சில சமயங்களில் தசை இறுக்கம் வேறுபிரச்சினையைக் கொண்டுவரும். கைகளுக்குச் செல்லும் ஸ்சியாடிக் நரம்பை ஸ்டிங்குகள் அழுத்துவதால் உடல்வளைந்து வரும். இது இல்லாமல் முதுகுவலிக்கு முக்கியக் காரணம் உடல் வலுவற்று இருப்பது (சத்துகள் குறைபாடு). உடல் உறுப்புகளை அதிகமாக இயக்குவது (Strain).

தேவைக்கு அதிகமாக ஏறும் உடல் எடை முதுகு எலும்பிற்குப் பாரத்தைக் கொடுக்கும், குறிப்பாக அடிவயிற்றில் ஏறும் சதையும், அல்லது பெண்கள் கர்பபமாக உள்ள நேரமும் முதுகுவலியை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு வயிறு எப்போதும் கர்ப்பமாக உள்ளதைப்போல் இருக்கும். இது உடலுக்கு மிகவும் சிரமம் தரும்.

சுகம்தரும் இருக்கைகள் உள்ளன. இதில் உட்கார்ந்து ஓய்வு (Rest) எடுக்கிறோம் என்று நினைக்கலாம். ஆனால் கண்ணிகளைச் சரியாக வைக்கத் தசைகளும் ஒரு நிலையில் சரியாக வேலை செய்து கொண்டு இருக்கின்றன. அதுவும் கூடுதல் நேரம் (Over Time). இந்த செய்தி உங்களுக்கு வியப்பைத் தரக் கூடியது. மரம், மூங்கில்போன்ற நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. எப்பொழுதெல்லாம் முடியுமோ அப்பொழுதெல்லாம் கால்மேல் கால்போட்டு உட்காருங்கள். நமது வீடாக இருந்தால் ஒரு விரிப்பின்மீது வஜ்ஜிராசனத்தில் உட்கார்ந்தால் ஓய்வு செய்து கொள்ள முடியும். மருந்து தேவைப்படாது.

கீழே குனியும்போது கால்களை மடித்து உட்கார வேண்டும். நீங்கள் அதிக எடை தூக்கும் போதும் கால்களை மடித்து முதுகை வளைக்காமல் பழக வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட வயதிற்குமேல் உடலில் உள்ள எலும்புகள் கால்சியம் குறைபாட்டால் வலிமை குறையும். ஒரு சிறிய சோதனை செய்து பார்த்தால் எளிதாகக் கண்டறியலாம். நீங்களே செய்து பாருங்கள். சுவரில் சாய்ந்து நில்லுங்கள். சுவருக்கும் உங்களுக்கும் இடையில் கைகளை விட்டுப் பாருங்கள். மிகவும் சிறியதாகக் கையை விடுவதற்கு மட்டும் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் இடைவெளி அதிகமாக இருந்தால் தசைகள் வீக்கமாக உள்ளது என்று அர்த்தம் உடனே எளிய முறை உடற்பயிற்சி நாளும் செய்து வந்தால் வலி குறைந்து போக வாய்ப்பு உண்டு.

எப்போதும் உட்காரும் போதும் படுக்கும் போதும் சற்று கடினமான படுக்கை விரிப்பினைப் பயன்படுத்த வேண்டும். முடிந்தவரை நேராக உட்கார, நிற்கப் பழக வேண்டும். உடற்பயிற்சி உடலை நேராக வைக்க உதவும்.

1.2 சித்தர்கள், பௌத்தர்களின் உடலியல் கொள்கை

''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்றார் ஔவையார். மனிதன் உடல் நலத்தோடு வாழ்ந்தால்தான் தனது குடும்பம், தொண்டு, பொருள்தேடல், பிறருக்கு உதவி செய்தல் ஆகிய நிலைகளில் உயர்வு பெற்று வாழ்வின் நோக்கமாகிய இறைநிலையை அடைய முடியும்.

உடலானது நலத்துடன் இருந்தால்தான் வாழ்வில் இன்பம் நிலவும். உடல் நலம் குன்றி நோயின் தாக்கம் அதிகமாகும்போது அது எதிர்கால வாழ்க்கையைக் கூடப் பாதித்துவிடும். வாழ்வின் நோக்கத்தை அடைய முடியாது, வாழ்வு முடிந்துவிடும். இதையே திருமூலரும்,

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் தேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேனே உயிர்வளர்த் தேனே

என்கின்றார்.

உடம்பு அழிந்தால் உயிரும் அந்த உடலை விட்டு நீங்கிவிடும். பிறகு உயிருக்கு உற்ற துணையாக மெய்ஞானமாகிய இறைநிலையின் சிந்தனையில் ஈடுபட முடியாது. அவர்களால் இறைநிலையை அடைய இயலாது. எனவே உடம்பை அழியாது காத்துவளர்க்கும் வழியை நான்

அறிந்தேன். உடம்பை வளர்த்தேன் உயிரை வளர்த்தேன் என்று இக்கவி மூலம் உடல் நலத்தின் அவசியத்தைத் திருமூலர் வலியுறுத்துகின்றார்.

உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே வரும் பிணக்கு தான் நோய். உடல் நோய்வாய்ப்பட்டால் உடலைப் பாதிப்பதோடு செயல் திறத்தையும் பாதிக்கிறது. சமுதாயத்தோடு நாம் கொள்ளும் தொடர்பையும் அது கெடுத்துவிடுகின்றது.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உததமன் கோவில்கொண் டானென்று
உடம்பினை யானிருந்து ஓம்பு கின்றேனே "

நாதர் பட்டம் பெற்ற சித்தர்களுள் ஒருவரான திருமூலர் இந்த உடலிலே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொண்டதால் உடலைப் பேணிக்காப்பதில் கருத்து செலுத்தி அதற்கான வழிகளைத் தேடிக் கண்டறிந்து கடுமையாய் உழைத்து ஆராய்ச்சி செய்து, தன்னலம் கருதாது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைகளை மற்றவர்களுக்கும் தெரிவித்தார். தம்மைப் போல் பிறரும் பயன் பெற்று நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என விரும்பினார்.

யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்
வான்பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடின்
ஊண்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்
தான்பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே

என்று கூறுகின்றார். சக்ரவர்த்தி தவராஜ யோகி என்று யோகியர் எல்லோரும் தலைமேல் வைத்துக்கொண்டாடும் திருமூலர் இவ்வுலகில் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார் எனச் சொல்லப்படுகின்றது. சாதாரணமாக 1500 ஆண்டுகள் வாழக்கூடும் என்று இன்றைய அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறும்போது திருமூலர் ஏன் 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக்க முடியாது, தான் நெடுங்காலம் வாழ்ந்த செய்தியைத் திருமூலரே திருமந்திரத்தில் பல பாடல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இருந்தேன் இக்காயத்தே எண்ணில கோடி
இருந்தேன் இராப்பகல் அற்ற இடத்தே
இருந்தேன் இமையவர் ஏத்தும் பதத்தே
இருந்தேன் என்நந்தி இணையடிக் கீழே

உயிரின் இயல்பைத் திருமூலர் மிக அழகாகக் குறிப்பிடுகின்றார். கதிரவனின் வெப்பத்தால் கடல்நீர் உப்பாகின்றது. அவ்வுப்பு மீண்டும் தண்ணிரில் கரையும்போது அடங்குகின்றது. உப்பு

எங்கிருந்து வந்ததோ அங்கேயே அடங்குகிறது. அதுபோல் உயிர் சிவத்தில் தோன்றி சிவத்துள் அடங்கும் என்கிறார்.

எனக்குள்ளே நீயிருக்க உனக்குள்ளே நானிருக்க...

என்ற பட்டினத்தாரின் தொடர் சீவனும் சிவனும் ஒன்று என்பதைக் காட்டுகிறது.

நவசூத்திர வீட்டை நானென்று அலையாமல்
சிவசூத் திரத்தை தெரிந்தறிவ தெக்காலம்

என்ற பத்திரகிரியாரின் மெய்ஞானப்புலம்பல் உடலிலிருக்கும் சீவன் சிவனே என்று வலியுறுத்துகின்றது. நான் பிரம்மமாக இருக்கிறேன் நீ பரமாக இருகின்றாய் என்ற வேதாந்தக் கருத்துகளை விரித்துரைக்கும் அத்துவைத வேதாந்திரிகளாக இச்சித்தர்களைக் கருதவேண்டியுள்ளது.

உயிரும் உடலும் சேர்ந்து உலகியல் வாழ்வுக்கு வருவதைப் பிறப்பு என்கின்றோம். இவ்விரண்டில் உயிர் உடல் எடுக்கிறதா? அல்லது உடல் உயிர் எடுக்கிறதா? என்பது ஒரு சிக்கலான வினா. செயலற்ற உடல் தானாக ஓர் உயிர் எடுக்க இயலாது. உயிர் தனக்குத் தானே உடல் எடுக்க முடியுமானால் அங்கக் குறைவு ஏதுமில்லா அழகு உடலை அனைத்து உயிர்களும் எடுத்துக்கொள்ளலாமே! ஆனால் குறைபட்ட உடம்பையும் உயிர் எடுப்பதால் அவ்வாறு கூற முடியவில்லை. வினைப்பயன்களுக்கு ஏற்றவாறு இன்ப துன்பங்களைத் துய்த்து மும்மலம் நீங்கி உயிர் விடுதலைப் பெறும் பொருட்டு உயிரையும், உடலையும் இறைவன் கூட்டுவிக்கின்றான்; உலகை ஆட்டுவிக்கிறான்.

"உயிரையும் உடம்பையும் ஒன்றுவிப்ப" என்பது சிவவாக்கியர் கூற்று. இயந்திரங்களும், அதன் காரணங்களும் கொண்ட எந்திரம் போன்ற உடலை ஆட்டுவிக்கும் சக்தியாக ஆன்மா இருக்கின்றது. உயிர்கள் உயர்திணை, அஃறிணை உடல்களால் உலகியலைத் துய்க்கின்றன. அவ்வாறு துய்க்கும் காலத்தே இருவினைப் பயனை ஈட்டுகின்றன. அதனால் இறந்தாலும் பிறந்தாலும் இடையறாது தொடரும் இருவினைக்கு ஈடாய் எடுத்த பொம்மை என்று பத்திரகிரியார் உடலைக் குறிக்கிறார். வினைபோகம் பொருட்டே உயிர் உடலெடுக்கிறது. என்பதை உறுதி செய்கின்றது

உயிர் உடலெடுக்கின்றது என்ற சிவவாக்கியரின் கருத்து, ஆன்மாவின் பயணம் என்ற பௌத்தர்களின் கருத்தை ஒட்டி அமைகிறது. உடல் ஒன்று உருவாக்கப்பட்டு உயிரை ஏற்க ஆயத்த நிலையில் இருப்பதாகவும் உயிர் அதனுள் புகுவதாகவும் கருதுவது ஏற்க

முடியாது. தான் வாழ்வதற்கு ஏற்ற உடலை உயிர் தானே உருவாக்கிக் கொள்கின்றது என்று எண்ணவது பொருத்தமுடையது. வடிவம் இயக்கத்தைத் தீர்மானிக்கிறது என்பதைக்காட்டிலும் இயக்கம் அதற்கேற்ற வடிவத்தைத் தீர்மானிக்கிறது என்பதே பொருத்தம் உடையது. எனவே பௌத்தர்கள் உயிரென்னும் இயக்கம் தனக்குத் தேவையான உடலை உருவாக்கிக் கொள்கிறதெனக் கருதுகின்றனர்.

1.3 சக்கரங்களும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும்



முதுகெலும்பில் நரம்புகளும், சக்கரங்களும்

உடல் இயக்கத்திற்கும், உடல் வடிவத்திற்கும் ஆதாரமாயிருப்பது முதுகுத்தண்டுப் பகுதியாகும். இப்பகுதியில்தான் மெய்ஞானிகள் கூறும் சக்கரங்களும், மருத்துவர்கள் கூறும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் அமைந்துள்ளது.

மூளையின் தொடர்ச்சியாக, மூளையின் கீழ்ப்பகுதி கழுத்திலிருந்து முதுகின் அடிப்பகுதி புட்டம் வரை தண்டுவடம் ஒரு நீண்ட தண்டுபோலச் செல்கின்றது. தண்டுவடத்திலிருந்து வெளியே செல்லும் நரம்புகளும், உடலின் பல பாகங்களிலிருந்து தண்டு வடத்திற்கு வந்து சேரும் நரம்புகளின் வழியாகத்தான் உடல் இயக்கங்கள் நடைபெறுகின்றன.

இந்தத் தண்டுவடப்பகுதியை அதன் எலும்புகளின் அமைப்பை வைத்து ஐந்து பகுதிகளாக நவீன மருத்துவர்கள் பிரித்துள்ளனர். அவை வருமாறு:

1. கழுத்துப்பகுதி எலும்புகள் - cervical spines
2. மேல்முதுகு எலும்புகள் - Dorsal or Thorabic spines
3. கீழ்முதுகு எலும்புகள் - Lumbar spines

4. இடுப்புப்பகுதி எலும்புகள் - Sacral spines
5. பிட்டப்பகுதி எலும்புகள் - Coecyx spines

இதே தண்டுவடப் பகுதிக்கு நேராக உயிர் காந்தவுடலில் தனிதனி மையம் கொண்டுள்ளது. ஒன்று முதல் ஐந்து சக்கரங்கள் உள்ளன.

1. முதல் சக்கரம் - மூலாதாரம் - பிட்டப்பகுதி எலும்புகள்
2. இரண்டாவது சக்கரம் - சுவாதிட்டானம் - இடுப்புப் பகுதி எலும்புகள்
3. மூன்றாவது சக்கரம் - மணிபூரகம் - கீழ் முதுகு எலும்புகள்
4. நான்காவது சக்கரம் - அநாகதம் - மேல் முதுகு எலும்புகள்
5. ஐந்தாவது சக்கரம் - விசுத்தி - கழுத்துப் பகுதி எலும்புகள்

முதுகு எலும்புகளின் இடைப்பட்ட இடைவெளி வழியாகத்தான் முதுகுத் தண்டு நரம்புகள் வெளிவருகின்றன. இந்த நரம்புகளையும், அதன் இயக்கத்தையும் இந்தச் சக்கரங்கள் கட்டுப்படுத்தி இயக்கிவருகின்றன. சக்கரங்கள் பழுதுபடும்போது அல்லது அதன் இயக்கங்களில் தடை ஏற்படும்போது அந்தச் சக்கரங்களோடு தொடர்புடைய நரம்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றது. அந்த நரம்புகளால் கட்டுப்படுத்தப்படும் உள்ளுறுப்புகளும் தசைகளும் சோர்வு நிலையில் இயங்க நோய்கள் உருவாகின்றது. இந்தச் சோர்வு நிலையிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள எளிய முறை உடற்பயிற்சியிலுள்ள மகராசனத்தின் என்ற இரண்டு தேவையாகின்றது.

1. முதல் நிலை- வானத்தை நோக்கி மல்லாந்து படுத்த நிலை.
2. இரண்டாம் நிலை- தரையைப் பார்த்துக் குப்புறப் படுத்தநிலை.

இவை மிகவும் உதவுகின்றன. இவ்வாறு நம்முடைய முதுகிலுள்ள தண்டுவட எலும்பை முழுவதுமாக எல்லாப் பக்கமும் அசைத்துத் திருப்பி உடற்பயிற்சி செய்வதால் இயக்கம் சரியாகி அதில் அமைந்துள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் நல்ல நிலையில் இயங்குகின்றது. கழுத்துவலி, முதுகுவலி, இடுப்புவலி அனைத்திற்கும் இந்த மகராசனப் பயிற்சி சிறந்ததாகும்.

நரம்புகளும், சக்கரங்களும்

நமது மூளையும், தண்டுவடமும், அதிலிருந்து வரும் நரம்புகளும் சேர்ந்த ஓர் அமைப்பை மத்திய நரம்பு மண்டலம் என்று அழைக்கின்றோம். இது தவிரத் தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் உள்ளது. நமது உடலில் உறுப்புகளிலும், திசுக்களிலும் இடைவிடாமல் நடந்து கொண்டிருக்கும் செயல்பாடுகளுக்கு இந்தத் தானியங்கி நரம்பு

மண்டலமே காரணமாக உள்ளது. இதிலிருந்து நரம்புகள் சங்கிலி போன்று முதுகுத் தண்டின் இருபுறமும் கழுத்திலிருந்து பிட்டப்பகுதிவரை செல்கின்றது. இவை குவியல்களாக உள்ளன. பெரும்பாலும் உறுப்புகள் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகிலேயே இந்த நரம்பு குவியல்கள் காணப்படுகின்றன. உறுப்புகளின் இயக்கங்களைப் பிளக்ஸஸ் எனப்படும் இந்தநரம்புக் குவியல்களே கட்டுப்படுத்துகின்றன.

நம்முடைய உடலில் முதன்மையான ஆறு சக்கரங்களும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நரம்பு குவியல்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. எந்த எந்த நரம்புக் குவியல்களுடன் எந்தெந்தச் சக்கரங்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைக் காண்போம்.

சக்கரம்	நரம்புக்குவியல்கள்
1. மூலாதாரம்	- பெல்விக் பிளெக்சஸ், காக்ஸிஜியல் பிளெக்சஸ்
2. சுவாதிட்டானம்	- சோலார் பிளெக்சஸ்
3. மணிபூரகம்	- சோலார் பிளெக்சஸ் மற்றும் ஸ்ப்ளின் பிளெக்சஸ்
4. அநாகதம்	- கார்டியாக் பிளெக்சஸ்
5. விசுக்தி	- பெரஞ்சியல் பிளெக்சஸ்
6. ஆக்கினை	- கரோட்டிட் பிளெக்சஸ்

ஏழாவது சக்கரம் துரியம் மட்டும் எந்த நரம்புகுவியலுடனும் இணைக்கப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மூலாதாரம் - பெல்விக் பிளெக்சஸ், காக்ஸிஜியல் பிளெக்சஸ்

நமது உடலில் முதுகுதண்டின் அடிப்பகுதியில் உள்ளது மூலாதாரம். இது மலக்குடலின் முடிவான ஆசனவாய், ஆண் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் அனைத்தும் பெல்விக் பிளெக்சஸ், காக்ஸிஜியல் பிளெக்சஸ் என்ற இரு பிளெக்சசஸின் நரம்புகுவியல்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. மூலாதாரச் சக்கரம் சரிவரச் செயல்படாவிட்டால் இந்த உறுப்புகள் அனைத்தும் பாதிக்கப்படும்.

சுவாதிட்டானம்-சோலார் பிளெக்சஸ்

நமது உடலில் உள்ள நரம்புக்குவியல்களில் மிக முக்கியமான நரம்புக்குவியல் இந்தச் சோலார் பிளெக்சஸ் ஆகும். மணிப்பூரகமும், சுவாதிட்டானமும் இந்த நரம்புகுவியல்களோடு இணைக்கப் பட்டுள்ளன. நமது உடலில் உள்ள வயிறு, குடல், கல்லீரல்,

மண்ணீரல், சிறுநீரகங்கள், கணையம், பித்தப்பை போன்ற அனைத்து உறுப்புகளும் இந்தச் சக்கரத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நரம்புக்குவியலில் பழுதோ, பாதிப்போ ஏற்ப்பட்டால் அதிகமான உடல் உள்ளுறுப்புகள் செயல் இழந்து போகும்.

அநாதகம் - கார்டியாக், பல்மெனரி பிளெக்சஸ்

கார்டியாக் என்பது இதயத்தையும், பல்மெனரி என்பது நுரையீரல்களையும் குறிக்கும். நமது இதயத்தையும், நுரையீரலையும் கட்டுப்படுத்தும் இந்நரம்புக்குவியல் அது இணைக்கப்பட்டுள்ள நான்காவது சக்கரமான அநாதகம் சரியாக இயங்கினால் தான் இதயமும், நுரையீரலும் சரியாக இயங்கும்.

விசுக்தி - பெரஞ்சியல் பிளெக்சஸ்

தொண்டைப் பகுதியில் உள்ள இந்த நரம்புக்குவியலே நமது உணவுக்குழாய், சுவாசக் குழாய், தைராய்டு, பாரா தைராய்டு சுரப்பிகள் ஆகியவற்றை இணைக்கின்றது பெரஞ்சியல் பிளெக்சஸ். இதோடு இணைக்கப்பட்டுள்ள விசுத்தி சக்கரம் இயங்கவில்லையெனில் பேச்சு, உணவு உண்ணுதல், பெண்களுக்கு மாதவிலக்குப் பிரச்சினை, படபடப்பு, கோபம், மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

ஆக்கினை - கரோட்டிட் பிளெக்சஸ்

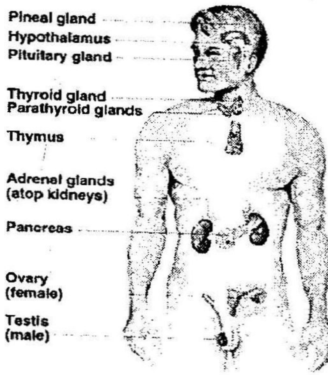
ஆறாவது சக்கரமான ஆக்கினை இந்தக் கரோட்டிட் பிளெக்சஸ் நரம்புக்குவியலோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நரம்புக்குவியலே நமது இதயத்துடிப்பைச் சீராக வைக்கின்றது. இரத்த நாளங்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. மற்ற எல்லா நாளமில்லாச் சுரப்பிகளுக்கும் தலைமை சுரப்பியாகப் பிட்யூட்டரி கிளாண்டும் அமைந்து இருப்பதால் எல்லாச் சுரப்பிகளையும் கட்டுப்படுத்தி, புலன் இயக்கங்களையும் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துள்ளது. எலும்பு வளர்ச்சியையும் நமது உடலின் தூக்கத்தையும் நிர்வகிக்கின்றது.

மனித உடலில் சக்கரங்களும், நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும்

சக்கரம் என்பது மனித உடலின் உயிர்காந்த சக்தியைக் குறிக்கின்றது. காந்த உடலில் ஏழு மையங்கள் இயற்கையாக அமைந்துள்ளது; இவற்றை உணரத்தான் முடியும். இதன் இயக்க சுழற்ச்சியைச் சக்கரம் என்பார்கள்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் என்பது பரு உடலின் உட்பகுதியில் உள்ள இரசாயனங்களை உற்பத்தி செய்து இரத்தத்தின் மூலம் உடல்

முழுவதும் பரவ விடுகின்றன. இந்த உயிர் இரசாயனத்தை உற்பத்தி செய்ய மூலப் பொருளான உயிர் காந்தத்தை எடுத்துக் கொள்கின்றன. இதன் செயற்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடலும், மனமும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். மனித உடலே இராசாயனத் தொழிற்சாலை என்று அறிவியல் மருத்துவம் கூறுகின்றது. இதன் விவரம் கீழ்வருமாறு.



1.	முதல் சக்கரம்	மூலாதாரம்	பால்வுணர்வுச்சுரப்பி
2.	இரண்டாம் சக்கரம்	சுவாதிட்டானம்	அட்ரினல் சுரப்பி
3.	மூன்றாம் சக்கரம்	மணிபூரகம்	è¬ í ò‹ (pancreas)
4.	நான்காம் சக்கரம்	அனாகதம்	தைமஸ் சுரப்பி
5.	ஐந்தாவது சக்கரம்	விசுத்தி	தைராய்டு சுரப்பி
6.	ஆறாம் சக்கரம்	ஆக்கினை	பிட்யூட்டரி சுரப்பி
7.	ஏழாம் சக்கரம்	துரியம்	பீனியல் சுரப்பி

முதல் சக்கரமான மூலாதாரத்திற்கு உயர்ந்த இடத்தைச் சித்தர்கள் தந்துள்ளனர். மூலாதாரம்மூலம் இறைவனே பரிணாமத்தில் மனிதனாக வந்துள்ளான். மனித இனவித்துத் தொடர்ச்சியில் அனைத்துப் பரிணாமம் மற்றும் தன்மாற்றப் பதிவுகளும் கருமையத்தில் அடங்குகின்றன. இதனால் இதனை மூலாதாரம் என்று கூறுகின்றனர்.

ஓம் என்ற பிரணவம் பிரபஞ்சம் முழுவதும் உள்ளது. இது ஒவ்வொரு கனமும் செயல்பட்டுக் கொண்டுள்ளது. இறைநிலையாக

உள்ள பிரணவம் ஏன்ற விண் அண்டமாக உள்ளது. எனவே அது உடலில் மூலாதாரத்தில் அதேநிலையில் உயிர்ச் சக்தியாக உள்ளது. எனவே ஓம் என்ற பிரணவ ஆற்றல் இதனுள் உள்ளதை உணர்த்திக் கொண்டிருக்கின்றது இந்த இடத்தில்தான் இனப்பெருக்கத்திற்குத் தேவையான உயிர்த் திரவத்தைச் சேர்த்து வைத்திருக்கும் கிடங்குள்ளது. இந்தத் திரவத்தை உற்பத்தி செய்வதால் ஒவ்வொரு முறையும் இந்தத் திரவம் வெளியேறும்போது 2 கோடி விந்து செல்கள் வெளியேறுகின்றன. இது மிகவும் சிறப்பான திரவம். இதில் உயிர் உற்பத்திக்குத் தேவையான புரதம், என்சைம்கள், கொழுப்பு என்று எல்லாச் சத்துகளும் உள்ளன. ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுவரை எந்தப் பிரச்சினையும் இருக்காது. 40 முதல் 50 வரை உயிர் இராசயன உற்பத்தி குறைவதால் உயிர்ச்சக்தி குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இதன்மூலம் உடல் தோல் சுருக்கம், நோய் ஏதிர்ப்புத் தன்மை குறைந்து நோய்வர வாய்ப்பு ஏற்படும். வேதாத்திரி மகரிஷியின் காயகல்ப பயிற்சி செய்வதால் இதன் உற்பத்தி செய்வதில் பின்னடைவு இருக்காது. மொத்தச் சத்துகள் அனைத்தும் உருவான இடத்திற்குச் சென்று அடைகின்றது. இதன்மூலம் நலமாக வாழ இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

சுவாதிட்டானம்

சுவாதிட்டானச் சக்கரம் என்பது உயிர் காந்த ஆற்றல் மூலமாகச் செயல்பட்டு உயிர் இரசாயனத்தை அட்ரினல் சுரப்பிமூலம் உருவாக்கும். சுவாதிட்டானம் அட்ரினல் சுரப்பியின் இயக்கத்திற்கு உதவக் கூடியது. அளவுக்கு அதிகமான மனஅழுத்தம், கோபம், கவலை, வெறுப்பு போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் இதன் இயக்கத்திற்கு எதிர்மாறானவை. அவை உடலுக்கும், மனதுக்கும் நன்மைதராது.

இதுபோன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும்போதுதான் அதிக உயிர்ச்சத்துக்களைச் (ஹார்மோன்களை) சுரக்க வைக்கும். உடனே இதயத் துடிப்பு இரத்த ஓட்டம் என்று அனைத்து இயக்கங்களும் அளவுக்கு அதிகமாக இயங்கும். இதனால் இவை வழக்கத்தைவிடக் கூடுதலாக இயங்குகின்றது. இது உடல் நலத்திற்கு நன்மைதராது. இவை சிறுநீரகத்தின் மேல்புறத்தில் அமைந்துள்ள விரல் நுனிபோல் சிறியதாகவும் மூன்று கொம்புகளுடன் கூடிய தொப்பி போலவும் காட்சி அளிக்கின்றன. இவை தினப்படி செயலுக்குத் தேவையான 50 வித ஹார்மோன்களை நாளும் சுரக்கின்றது. இவை வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியம். இதன் செயல்பாடுகள் குறைந்துவிட்டால் வாழ்க்கையும் அதேவேகத்தில் முடிந்துவிடும். இது பல காலமாக ஒரு புரியாத புதிராக உடலில் இருந்து வந்தது. பிறகு அட்ரினல் சுரக்கும் ஹார்மோன்களை

ஆராய்ந்தபோது வியப்பை ஏற்படுத்தியது. வயிற்று புண், நுரையீரல் தொடர்பான நோய் (அல்சர், ஆஸ்துமா) போன்ற 100வித நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை இவற்றுக்கு உண்டு என்பது கண்டறியப்பட்டது.

ஒவ்வொரு நிமிடமும் 5 முறை இதனுள்ளே இரத்த ஓட்டம் நடக்கின்றது. வழக்கமாக இது (1) அட்ரினலின், நார் ஆட்ரினலின் இரண்டுவித ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. எப்போதும் மூளையுடன் தொடர்பில் இருக்கும். ஏதாவது ஆபத்து என்று வந்து விட்டால் என்ன மாதிரி ஆபத்து என்று இதற்குப் புரியாது. ஆனால் இரண்டு விதமான ஹார்மோன்கள் உடனடியாகச் சுரந்து, ஒன்று அந்த இடத்தை விட்டு ஓட, இரண்டு எதிர்த்து நிற்க இதில் ஏதாவது ஒன்றிற்குத் தயார் செய்து விடும்.

அதுபோல அடிபடும்போது இது விரைவாகச் செயல்பட்டு இரத்தம் அதிக அளவு வெளியேறாமல் உறைய வைக்கும். இது உற்பத்தி செய்யும் உயிர் இரசாயனம் குறைந்தால் இரத்தச் சோகை, திசுகள் இழப்பு, எடை குறைவு, குறைந்த இரத்த அழுத்தம், பசியின்மை போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும். சோர்வு ஏற்படும்; பிராணவாயு குறையும். இந்த உயிர் இராயசனம் அதிகமாக உற்பத்தியானால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிப் பித்தநீர்மூலம் அமிலத்தன்மை அதிகமாகிக் கொண்டே வரும். இது இல்லாமல் ஒருநாள் கூட உயிர்வாழ முடியாது. செயற்கை ஹார்மோன் உடனடியாகச் செலுத்தினால் சற்றுத் தப்பிக்க வழி உண்டு. இதனை நலமாக வைத்துக்கொள்ள வேதாத்திரி மகரிஷி தந்த எளிய முறை உடற்பயிற்சியான காயகல்ப தியானத்தைச் செய்வது அவசியமாகும்.

மணிப்பூரகச் சக்கரம்-கணையம் உயிர்காந்த சுழற்சி மையம். இது உயிர் இரசாயனத்தைக் கணையம் (Pancreas Gland) மூலமாகச் சுரக்கின்றது. தொப்புள் இருக்கும் இடம் மணிப்பூரகம். மூன்றாவது மையம் பஞ்சபூதங்களில் நெருப்புக்குரிய இடமாகும்.

இது செரித்தல் என்ற செயல் முழுவதையும் ஒழுங்குப்படுத்தும் சுரப்பி. இது உடல் வெப்பத்தைச் சமம் செய்கின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைச் சீரமைக்கின்றது. இது ஓய்வு இல்லாமல் 24 மணி நேரமும் இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கின்றது. இது உற்பத்தி செய்யும் உயிர் இரசாயனம் இரண்டையும் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கி விடுகின்றது. இதைக் குளுகோஸ் அல்லது இரத்தச் சர்க்கரை என்று கூறுவர். இது செல்களுக்கு எரிபொருளாகவும், சக்தியாகவும் செயல்படுகின்றது. இது சுரக்கும் ஹார்மோனில் இன்சுலின் உள்ளது.

இது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைச் சீரமைத்து உடல் சக்தியை முறைப்படுத்துகின்றது.

அளவுக்கு மீறி உணவு சாப்பிடுவதால் மணிப்பூரகம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செயல் இழக்கும். அதனால் சில துன்பமான உணர்வுகள், மன அழுத்தம், கோபம், கவலை, பதற்றம் அதிகமாகும். இதனாலே இது துன்பத்திற்கு ஆளாகிச் செயல் இழக்கின்றது. இன்சுலின் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்துவிடுகின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை வலிமை இழக்கச் செய்துவிடுகின்றது. இதனால் இனிப்பின்மீது ஆர்வம் அதிகம் உண்டாகும். மேலும் இதைச் சரிசெய்ய மெல்லியதாக உள்ள கணையம், விரைவாக வேலை செய்ய வேண்டிய நிலை தோன்றும். இதன் பின்விளைவு நீரிழிவு நோய், சர்க்கரை வியாதி போன்றன தோன்றும்; இதற்குக் காரணம் கணயம் பழுதடைந்து விடுகின்றது. இந்த நிலையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் இன்சுலின் என்ற மருந்தைப் போட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்; இன்சுலின் இரத்தத்தில் கலந்து ஓரளவு சரிசெய்யும். இதனால் சீரான இரத்த ஓட்ட அமைப்பைப் பழுதாக்கிவிடும். இரத்தத்தின் அடர்த்தி அதிகமாகி இரத்த ஓட்டம் சீர் கெட்டுப் போகும்.

இதன் அருமையை மதித்து உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம் போன்றவற்றைச் செய்பவர்கள் நீண்ட நாள் வாழ முடியும். உங்களிலுள்ள கணையம் சிறப்புடன் செயல்பட எளிய முறையாகத் தவப்பயிற்சிகள் செய்யும்போது மற்ற உறுப்புகளுக்கு எரிசக்தியைக் கொடுக்க முடியும். இதன்மீது மனத்தைக் குவிக்கும்போது சீவகாந்த ஆற்றல் கனணயத்தைச் சுற்றிலும் செலுத்தப்பட்டு இது வலுப்பெறும். இதுதவிர உடற்பயிற்சியிலும் இதனை இயக்குவதால் நல்ல இரத்தஓட்டம் கிடைக்கின்றது. இவற்றின்மூலம் நீண்ட காலம் கணையம் செயல்படும்; நோய்விடுபடும்.

அநாகதம்; உயிர்காந்த மையம்; இதைத் திணிவுபடுத்தி தைமஸ் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி மூலம் உயிர் இரசாயனம் உருவாகும். இந்த அநாகதம் நான்காவதுமையம். இது மார்புப் பகுதியில் உள்ள இடமாகும். இது பஞ்ச பூதங்களில் காற்றுக்குள்ள இடம்.

தைமஸ் என்பது மஞ்சள் தோய்ந்த சாம்பல் கலரில் இரண்டு நுரையீரல்களுக்கும் நடுவில் உள்ளது. இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு தற்போது இதன் மதிப்பு உயர்ந்துள்ளது. மருத்துவத் துறையில் இப்போதுதான் இதனை ஆராய்ந்து கண்பிடித்துள்ளனர். பாக்டீரியா வைரஸ் பூஞ்சை என்று உடலுக்குள் நுழையும் விதவிதமான கிருமிகளை 24 மணி நேரமும் கண்காணித்து அழிப்பதற்குத்

தேவையான உயிர் இரசாயனத்தை இது சுரக்கின்றது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலுக்கு அளிக்கின்றது.

உடலுக்கு நல்ல பாதுகாப்பைத் தருகின்றது. மனிதன் பிறக்கும் போதே இந்தப் பாதுகாப்பு தொடங்கி விடுகின்றது. பிறக்கும்போது எலும்பு மஞ்ஞையில் வளர்ச்சியடையாத நுண்ணிய வெள்ளை அணுக்கள் இருக்கும். இதற்கு லிம்போசைட்ஸ் என்று பெயர். இந்த லிம்போசைட்ஸ்கள் இரத்த ஓட்டம் மூலம் வரும்போது அவற்றை வளர்ச்சி அடையத் தூண்டும். பின் அவற்றை வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள மண்ணீரலுக்கு (சுரப்பிகள்) அனுப்பும். உயிர் இரசாயனத் தூண்டுதல் மூலம் முழுமையான வளர்ச்சி அடைந்தவுடன் உடலுக்கு எதிர்ப்புச்சக்தி கிடைத்துவிடும். இரத்த ஓட்டத்தின்மூலம் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் தன்னிச்சையாகவே பெறமுடிகின்றது. காயம், விபத்து, மருத்துவம் அறுவைசிகிச்சை வேறு உடல் தொல்லைகள், நோய் தொற்றுக்கிருமி போன்றவை ஏற்பட்டால் உடனடியாக லிம்போசைட் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஏற்படுத்திக் கிருமிகளை அழித்துவிடும்.

வயதாகஆக உடலுக்குள் இதன் சக்தி குறைந்துகொண்டே வரும். இதுதவிரப் புற்றுநோய் போன்ற கட்டுக்கடங்காத முறையற்ற செல் வளர்ச்சியையும் இதனால் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. சில நேரங்களில் இதற்கே தெரியாமல் வயதாகும்போது மூட்டுகளில் உள்ள திசுவை ஏதோ வேற்று கிரகவாசி என்று லிம்போசைட் தவறாக நினைத்து அழித்துவிடும். அதனால் தாங்க முடியாத வலியை ஏற்படுத்திவிடும்.

அண்மையில்தான் இது சுரக்கும் உயிர் இரசாயனத்தைத் தைமஸ்சின் என்று கண்டுபிடித்தனர் மருத்துவர்கள். இப்போதுதான் அறிந்து கொண்டாலும், ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குமுன் இதனைக் கண்டவர்கள் சித்தர்கள். அவர்கள் இதனை நன்கு அறிந்து புரிந்து வைத்துள்ளனர். தற்போது அறிவியல் சித்தர் வேதாத்திரி மகரிஷி இதனை நன்கு அறிந்து புரிந்து வைத்துள்ளார்.

மனஅழுத்தத்தில் இருந்தால் இது சுருங்கிவிடுகின்றது. ஒழுங்காக வேலையை இதனால் செய்ய முடிவதில்லை. எனவே எல்லாவித நோயும், தொற்றும் எளிதாக வந்துவிடுகின்றன. அநாகதம் சரியாக வேலை செய்ய அதன்மீது தவம் செய்யும்போது இதற்கு ஆற்றல் கூடுகின்றது.

பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை, காலன், புற்றுநோய் செல்கள் போன்றவற்றை எதிர்த்து அரணாக நின்று பாதுகாக்கும் தன்மை கொண்டதால் இதை, நோய் எதிர்ப்புக் காவலன் என்று கூறுவர்.

விசுக்தி-ஐந்தாம் சக்கரம். உயிரின் காந்த ஆற்றல் பெற்றுத் தைராய்டு பாரதைராய்டு என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி உயிர் இரசாயனத்தை உற்பத்தி செய்கின்றது (Thyroid Gland and Parathyroid Gland).

இந்த விசுத்தி ஐந்தாவது மையமாகும். இது தொண்டைக்குக்கீழ் அமைந்துள்ள பகுதியில் (தொண்டை முடிச்சுப்பகுதி) உள்ளது. பஞ்சபூதங்களில் இது ஆகாசத்திற்குரிய மையம். தைராய்டு மற்றும் பாராதைராய்டு சுரப்பிகள்.

இது நல்ல பிங்க் நிறத்தில் வண்ணத்துப்பூச்சி போல் இருக்கும். 5-இல் 4 பெண்களுக்கு இதனால் பிரச்சினை உண்டாகின்றனது. 16-வயதிலிருந்து 40 வயதுவரை எல்லாப் பெண்களுக்கும் இதன் எடை வெறும் 20 கிராம்தான். இதனுடைய தினசரி ஹார்மோன் சுரப்பி 1 கிராமில் 3 கோடியில் 1 பங்கு. இதனுடைய ஹார்மோன் சரியாகச் சுரக்கவில்லை என்றால் பெண்களுக்குச் சில பிரச்சினைகள் வரும்.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு. உடல் எடை அதிகரிப்பு, கழுத்தில் அதிகமாக வியர்ப்பது, விழுங்குவதில் சிரமம், மனஅழுத்தம், தோல் உலர்ந்து போவது. நினைவாற்றல் குறைவது, மாதவிடாய் சமயத்தில் பெண்களுக்கு அதிக இரத்தப்போக்கு, மனநிலை அடிக்கடி மாறிக்கொண்டே இருப்பது, குழந்தை பிறப்பதில் சிரமம், கோபம், அச்சம், எதிர்மறையான எண்ணம், உடல் தளர்ச்சி நடுக்கம் போன்றன வரும்.

இதில் ஒன்று அல்லது பல பிரச்சினைகள் சேர்ந்தும் வரலாம். இதுபோன்ற தொல்லைகள் வரும்போது கருத்தரிப்பதில் சிக்கல் உட்பட பெண்களுக்கே உரிய பல விசயங்களில் பாதிப்பு ஏற்படும்.

இது இரண்டு விதமான உயிர் இராசயனத்தைச் சுரக்கின்றன. தைராக்சின், டைஆயோடாதைரோனி இவற்றைத் தவிர கால்சிடோனின் என்ற ஓர் உயிர் இரசாயனத்தையும் இது சுரக்கின்றது. இது கால்சியம் இதற்கு வளர்சிதை மாற்றம் என்று பெயர்.

இதனுடைய உயிர்இராசயனத்தின் சுரப்பு குறைந்தால் அதற்குக் ஹைப்போதைராடிசம் என்று பெயர். இந்த நிலையில் உடல் பருமன் ஏற்படும். முகம் குண்டாகிவிடும். அதிக அளவில் உயிர் இரசாயனத்தைச் சுரந்தால் ஹைப்பர்தைராய்டிசம் என்று பெயர். அதிகம் சுரந்தால் அளவுக்கு அதிகமாகப் பசிக்கும். ஆனால் சாப்பிட்டால் உடலில் சேராது. மிகவும் ஒல்லியாக இருப்பார்கள். கண் இமைகள் முழுமையாக மூட முடியாமல் போகலாம். நடுக்கமும் மனவியாதியும் கூட வரலாம்.

இதன் செயல்பாட்டில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டால் இந்த இரண்டு நிலைகளில் ஏதாவது ஒன்று வரும். இதற்கு மேலே பிட்யூட்டரி இருக்கின்றது. அதன் கட்டுப்பாட்டில்தான் இரண்டு உயிர் இரசாயனங்களைச் சுரக்கின்றது.

வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மிகப்பெரிய தோல்வி, விபத்து, மனஅழுத்தம் என உள்ளே பல பிரச்சினைகள் தேங்கி இருக்கும். இவை நீங்க உயிர் இரசாயனம் சரியாகச் சுரக்க வேண்டும். பிட்யூட்டரி, ஹைப்போதாலமஸ் இவற்றின் கட்டளைக்கிணங்கச் சுரப்பிகள் சுரக்கின்றன.

இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து வேதிப்பொருட்களை எடுத்து சிக்கலான ஹார்மோன்களைத் தயாரிக்க முடியும். இதனுடைய இரண்டு ஹார்மோன்களில் அயோடின் உள்ளது. இதனுடைய தினப்படி அயோடினின் தேவை. 1 கிராமில் ஐந்து ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு. இந்த நுண்ணிய அளவு அயோடின் ஒருவர் குழந்தையில் இருந்து நலமாக வளர்வதற்கும், வளர்ந்த பிறகு உடல் வலிமை வலிமையின்மைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை உணர்த்துவதற்கும் மிகவும் அவசியமாகும்.

சாப்பிட்ட உணவில் இருந்துதான் இதற்குத் தேவையான அயோடின் கிடைக்கின்றது. காய்கறிகளில் அயோடின் போதுமான அளவு உள்ளது. மலை பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்களுக்கு அந்த மண்ணில் அயோடின் இருக்காது என்பதால் அவர்களது சுரப்பி நன்றாக இயங்க எளியமுறை உடற்பயிற்சியும் விசுத்தி தியானமும் மிக அவசியம். யோக ஆசனத்தில் சர்வாங்காசனம், மத்தியாசனம் ஆகியன செய்ய வேண்டும்

ஆக்கினை (Piturary Gland)

ஆக்கினை ஆறாவது மையம். அதாவது இருபுருவ மையம். ஆக்கினை சக்கரம் இயங்குவதால் பிட்யூட்டரி சுரப்பி இரசாயனங்களை நல்லமுறையில் உற்பத்தி செய்கின்றது. பிட்யூட்டரி சுரப்பியானது மிகவும் உணர்ச்சிவயமானது. இது இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் மூளையின் கீழ்ப்புறத்தில் அமைந்துள்ளது. இது மூளைக்கு அடுத்தது. உடலிலே பல சிக்கலான வேலைகளை இது செய்கின்றது. இதனைத் தலைமை சுரப்பி என்று கூறுவர். தலைமை சுரப்பியான பிட்யூட்டரி கட்டளையிட்ட பின்தான் இதற்குக் கீழ்முள்ள சுரப்பிகள் வேலை செய்யும். இச்சுரப்பிகளில் ஒன்று குன்றிப் போனாலும் அதைச் சரிசெய்ய பிட்யூட்டரி தலைமை ஏற்றுக் கொள்ளும். பிட்யூட்டரி பக்கத்தில் ஹைப்போ தாலமஸ் உள்ளது. அது சுரக்கும் இரண்டு ஹார்மோன்களைத் தலைமை சுரபியான பிட்யூட்டரிக்குக் கொடுக்கும்.

இதனால் கீழ் உள்ள சுரப்பிகளின் செயற்பாடு குறையும் போது அவற்றை இயக்குவது பிட்யூட்டிரி சுரப்பிக்கு எளிதான பணியாக ஆகிவிடுகின்றது.

ஹைப்போதாலமஸ் உடல் வெப்பத்தைப் பாதுகாப்பாகக் குறையாமலும், உயராமலும் பார்த்துக்கொள்ளும். இது தரும் இரண்டு ஹார்மோன்களைப் பிட்யூட்டரி தனது ஒரு பையில் வைத்துக் கொள்கின்றது. பக்கத்துப் பையில் 10 விதமான ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. இது தைராய்டு சுரப்பியைப் பராமரிக்க உதவுகின்றது. மேலும் எலும்புகள் முழு வளர்ச்சியடைய, இளமையாக இருக்க. அதிக உயரம் வளராமல் இருக்க, சிறு நீரகத்தைப் பராமரிக்க இது உதவுகின்றது. பிட்யூட்டரி சுரப்பி சரியாகச் சுரக்காவிட்டால் விந்து சக்தியின் தரம் குறைந்துவிடும். இதனால் நல்ல சிந்தனை இல்லாமல் தரம் கெட்டுப் போக வாய்ப்பு உண்டாகும். குழந்தைகளிடம் சரியாகப் பிட்யூட்டரி சுரக்காவிட்டால் குறும்புத்தனம் இருக்கும். பொய் பேசுவார்கள், நன்நடத்தை இல்லாதவர்களாக வளர்வார்கள். பிட்யூட்டரி சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால் பிறந்து சில மாதங்களிலேயே தாத்தா போல் ஆகிவிடுவார்கள். அரைஅடிக்கு மேல் வளரமாட்டார்கள்.

ஆக்கினை தவம் செய்தால் இதுபோன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படாது. இரண்டு வேளை ஆக்கினை தவம் செய்பவர்கள். நல்ல தெய்வீகச் சிந்தனையும் அறிவு வளமும் பெறுவர்; மனம் ஒருநிலை பெற உதவும் இது உங்கள் மன அலைச் சூழலைப் பீட்டா அலை (உணர்ச்சிவயப்பட்ட நிலை)யில் இருந்து, அதாவது 14 முதல் 40இலிருந்து குறைந்தது 8 முதல் 13 வரை ஆல்பா அலைக்குக் குறைக்கின்றது. இதன் வேலைகள் இந்த நிலையில் சரிவரச் செய்யப்படுகின்றன. எனவே தியானம் அவசியம். ஆசான்கள்மூலம் பயிற்சி கற்க வேண்டும்; கற்றுத் தவறாமல் செய்து வந்தால் வாழ்க்கை தரம் உயர்ந்து சிறப்பு அடையும். ஆன்மிகத் திருப்புமுனை ஏற்பட்டு வாழ்க்கையில் வெற்றியடைய முடியும்.

துரியம்

துரியம் ஏழாவது மையமாகும். இது உச்சந்தலையைக் குறிக்கும். பிரம்மாத்திரம் என்றால் இறை நிலைக்கான வாயில் என்று பொருள். கீழே மூளையின் உட்புரத்தில் கூம்பு வடிவத்தில் அமைந்து இருக்கும். இது ஒரு கடிகாரம் போலச் செயல்படுவதாக அறிவியல் அறிஞர்கள் குறிப்பிடுவதுண்டு.

1.4 வேதாத்திரியத்தின் உடலோம்பலும், உடற்பயிற்சியும்

மனிதன் துன்பங்கலவாத இன்பத்தைத்தான் பெரிதும் விரும்புகிறான். இன்பத்தை உடலால்தான் அனுபவிக்கிறோம். உடலானது முழு நலத்துடன் திகழ்ந்தால்தான் இன்பம் நிலவும்; மேலும் தொடரும். உடல் நலம் குன்றின் அனுபவித்து வருகின்ற இன்பம் கெட்டுத் துன்பம் வந்து விடுகின்றது. துன்பத்தின் உக்கிரம் சில நேரங்களில் பொறுக்க முடியாத நிலையில் நோயாகின்றது நோயால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு சில நேரங்களில் எதிர்கால இன்பத்தையும், வாழ்வையும் கூடக் கொள்ளை கொண்டு விடுகின்றது. நோயற்ற வாழ்வையே எல்லாரும் விரும்புகின்றனர்.

உடலும், உயிரும் இணைந்த அந்தக் கூட்டுறவிலேயே இந்த வாழ்க்கையானது அமைந்துள்ளது. உடலுக்கும், உயிருக்கும் எப்போது பிணக்கு ஏற்பட்டாலும் அந்தப் பிணக்கு தான் நோய். உடலுக்கும், உயிருக்கும் நட்பு நீடித்தால் வாழ்க்கை என்கிறோம். உடலுக்கும், உயிருக்கும் பிரிவு ஏற்பட்டால் இறப்பு என்கிறோம்.

நோயும் துன்பமும் உடலைப் பாதிப்பதோடு விடுவதில்லை. நம் கடமைகளையும், செயல் திறத்தையும் பாதிக்கச்செய்கிறது. சமுதாயத்தோடு நாம் கொள்ளுகின்ற தொடர்பையும் அவை கெடுத்துவிடுகிறது. எனவே எக்காரணத்தைக் கொண்டும் உடலுக்கும் உயிருக்கும் பிணக்கு வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடலுக்கும் உயிருக்கும் நல்லுறவு எதனால் கெடுகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன் உடலைப் பற்றித் தெளிவான விளக்கம் அவசியமாகிறது.

பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது இந்தப் பிரபஞ்சம். பஞ்ச பூதங்களும் ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் அமைந்து அவற்றின் ஊடே முதல் பூதமாகிய வானம் மீண்டும் வந்து இயங்கும்போதுதான் உயிர் (சீவன்) தோன்றிற்று. ஆகவே இந்த உடலிலும் அந்த ஐந்து பூதங்கள் உள்ளன.

பரமாய சக்தியுள் பஞ்சமா பூதம்
தரம்மாறித் தோன்றும் பிறப்பு -ஔவைக்குறள்

ஐந்து பூதங்களுக்கும் பொருந்துகின்ற வகையில் ஐந்து உடல்கள் இருக்கின்றன. அவை பரு உடல், நீருடல், வெப்ப உடல், காற்றுடல், நுண்ணுடல் என்பனவாகும். பிரிதிவி என்ற மண் ஆகிய பூதம் பருஉடலாகவும், அப்பு எனும் நீராகிய பூதம் இரத்தமாகவும் இருக்கின்றன. நம் உடலில் இரத்தம் இல்லாத இடமே இல்லை. அது போல் காற்று இல்லாத இடமும் இல்லை. காற்றுடலுக்கு வடிவம் பரு

உடலின் வடிவம்தான். சுவாசத்தினால் கிடைக்கின்ற பிராணவாயு, இரத்த ஓட்டம் ஆகியவற்றால் உடல் முழுவதும் சூடு பராமரிக்கப்படுகிறது. எனவே வெப்ப உடலின் வடிவமும் பரு உடலின் வடிவமே.

கடைசியாக மிக நுண்ணியதான முதல் பூதமான ஆகாயம் உடல் முழுவதும் சுழன்றோடிக் கொண்டிருக்கிறது, அதுவே நுண்ணுடல். இந்த ஐந்து உடல்களும் ஒன்றில் ஒன்றாக, ஒரே வடிவமாக இருக்கின்றன. அதனால் உடல் காட்சிக்கு ஒரே உருவமாகத்தான் தெரியும். கடைசியாகக் கூறிய நுண்ணுடல்தான் உயிர் என்றும், ஆன்மா என்றும் பேசப்படுகின்றது. நுண்ணுடல்தான் பரு உடலைக் காத்து வருகின்றது; நடத்தி வருகின்றது.

நுண்ணுடலில் ஏற்படுகின்ற குழப்பம் மற்ற உடல்களையும் பாதிக்கும். பரு உடலையும் பாதிக்கும். மற்ற உடல்களில் ஏற்படுகின்ற குழப்பம் நுண்ணுடலுக்கு இழப்பையும், வருத்தத்தையும் தரும். எனவேதான் உடலுக்கும் உயிருக்கும் நல்லுறவு நீடிக்க வேண்டும். பிணக்கு இருக்கக் கூடாது என்று கூறப்படுகின்றது.

பரு உடலுக்கும், நுண்ணுடலுக்கும் நல்லுறவு வேண்டுமானால் இடையிலுள்ள மூன்று உடல்களிலும் ஒழுங்கு இருக்க வேண்டும். இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இவை சீராக இருக்க வேண்டும். அவற்றிற்குத் தடை, தேக்கம், திசைமாற்றம், வேகக் குறைப்பு, வேக அதிகரிப்பு ஏற்பட்டால் அதற்கேற்ப உடலுக்கும், உயிருக்கும் உள்ள நல்லுறவு பாதிக்கும்.

காற்று, வெப்பம், இரத்தம் இவற்றை முறையே வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுவர். அவற்றின் போக்கை நாடித்துடிப்பின் வாயிலாகக் கணிக்கின்ற வழியை அவர்கள் கற்றிருந்தனர்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள்)

இந்தக் கணிப்பின்மூலம் நோயை அடையாளம் கண்டு கொண்டு தக்க மருந்து கொடுத்தால் இரத்த, வெப்ப, காற்றோட்டங்களில் எங்குக் குழப்பம் நேர்ந்துள்ளதோ, அதைச் சரி செய்து மீண்டும் உடலுக்கும், உயிருக்கும் நல்லுறவு கிட்டுகின்றது.

உயிர்தான் உடலை நடத்துகிறது; காக்கிறது. உடலில் ஏற்படுகின்ற குழப்பத்தைச் சரி செய்ய, மருந்து முதலியவை உயிருக்குக் கொடுக்கப்படுகின்ற ஊக்கமும் உதவியுமே. யோக முறையாகிய நமது மனவளக்கலையால் உயிராற்றால் சேமிப்பு

அதிகமாவதால் நோய் எதிர்ப்பாற்றலும், நோய் நீக்குகின்ற ஆற்றலும் நமக்கு எளிதாகக் கிட்டுகின்றது.

ஆகாசம் உயிராக இருக்கிறது. அது உடலில் இயங்குவதால் உடலுக்கு ஒரு காந்த இயக்கம் கிடைக்கிறது. காற்றும், வெப்பமும் உடலுக்கு மின்சார இயக்கத்தைத் தருகின்றன. நீரும், நிலமும் இரசாயன இயக்கத்தை உண்டாக்குகின்றன. காந்த இயக்கமும், மின்சார இயக்கமும் கூட உடல் நலத்திற்கு இன்றியமையாதன என்றாலும், உடல் நலத்திற்கும், கேட்டிற்கும் இரசாயன இயக்கமே பெரிதும் காரணமாக இருக்கிறது.

மனித உடலில் இரசாயன இயக்கம் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. காந்த இயக்கமும், மின்சார இயக்கமும் ஒரே சீராக இருப்பதற்கு இரசாயன மாற்றங்களும் ஒரு காரணமாக அமைகின்றது. எனவே இரசாயன மாற்றங்கள் நமது உடலின் நலத்தையோ, நோயையோ நிர்ணயிக்கின்றன என்றால், அது மிகையாகாது. அதனால்தான் மருந்துகளெல்லாம் இரசாயனமாகவே இருக்கின்றன.

இரசாயன இயக்கம் மாற்றமடைந்து கொண்டிருப்பதற்கும், அம்மாற்றம் கூடுதல் குறைதல் ஆவதற்கும், அல்லது நன்மையாகவோ, தீமையாகவோ இருப்பதற்கும், ஆறு காரணங்கள் உள்ளன. அவை இயற்கை காரணங்கள் இரண்டு, செயற்கை காரணங்கள் நான்கு.

கருவமைப்பும், கோள்களின் நிலையும் இயற்கை காரணங்கள். உணவு, எண்ணம், செய்கை, சந்தர்ப்ப மோதல் ஆகியவை செயற்கை காரணங்கள்.

என்ன விதமான இரசாயன இயக்கம் உடைய தந்தைக்கும், தாய்க்கும் தரித்த கருவால் இந்த உடல் ஏற்பட்டதோ, அஃதொப்ப இந்த உடலில் ஒரு தனித்தன்மையான இரசாயன இயக்கம் அமைந்து விடுகின்றது. இதைப் பாரம்பரியம் என்றும் உடல்வாகு என்றும் சொல்வார்கள்.

ஒருவனுடைய உடல் நலம், அவன் தாய் தந்தை உடல் நலத்தையும், அவன் கருவாகிய காலத்தில் அவர்களுக்கிருந்த உடல் நலத்தையும், தாயின் கருவில் இருந்த காலத்தில் அவர்களுக்கிருந்த உடலில் நலத்தையும் பொருத்து இயங்குகின்றது. ஒருவன் பிறந்த நேரத்தில் இருந்த கோள்களின் அமைப்புக்கும், அவ்வப்போது அக்கோள்கள் இருக்கின்ற அமைப்பிற்கும் ஏற்றவாறு அவனுடைய உடலில் இரசாயன இயக்கங்கள் மாறுபாடு அடைகின்றன. அதன்

காரணமாகவும் அவனுடைய நலம் நன்மை தீமைகளைப் பெறுகின்றது. கடைசியில் இறப்பை நிர்ணயிப்பதற்கும் பெருங்காரணமாக இருக்கிறது.

உண்ணும் உணவானது செரித்து, இரசமாகி, இரத்தமாகி, தசையாகி, கொழுப்பாகி, எலும்பாகி, மஜ்ஜையாகி(மூளை) கடைசியில் சுக்கில, சுரோணிதமாகும்வரை உடலில் தொடர்ந்து பல இரசாயன மாற்றம் நடைபெறுகின்றன. உண்ணுகின்ற உணவின் தன்மைக்கும், அளவுக்கும், முறைக்கும் ஏற்ப, இந்த இரசாயன மாற்றங்கள் வேறுபடுகின்றன. எனவே உடல் நலத்தை விரும்புவோர் எதை உண்ணுதல், எவ்வளவு உண்ணுதல் என்று ஆராய்ந்து உண்ண வேண்டும்.

உடலில் இரசாயன மாற்றம் ஏற்படுவதில் நமது எண்ணம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. நல்ல எண்ணங்கள் ஒரு விதமான மாற்றத்தையும், தீய எண்ணங்கள் வேறுவிதமான இரசாயன மாற்றங்களையும் உண்டு பண்ணுகின்றன. முன்னவை நலத்திற்கும், பின்னவை நோய்க்கும் காரணமாகின்றன. தூய்மையான எண்ணம் மனத்திற்கு எப்படி அமைதி தருகின்றதோ, அது போல அது உடலுக்கும் அமைதி தருகின்றது. தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுப்பது போலவே உடலையும் கெடுக்கின்றன.

கோபத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் அது உடனடியாக உடலில் எத்தகைய மாற்றத்தைக் கொடுத்துவிடுகின்றது என்று நிதர்சனமாகத் தெரிகின்றது. பின் விளைவாக நோய்களை உண்டு பண்ணுகின்றது. அதுபோல் துணி ஒருவகையான மாற்றதையும், அச்சம் வேறுவிதமான மாற்றத்தையும் உடலுக்குக் கொடுப்பது தெரியவரும். அதிக அச்சம் அடிக்கடி வயிற்றைக் கலக்கும். மூக்கிலும், வாயிலும் இரத்தம் வரச்செய்யும். சிறுவர் குழந்தைகளிடத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்றும். பெருத்த ஏமாற்றம் வயிற்றில் புளியைக் கரைப்பது போன்ற உணர்ச்சியைத் தரும்.

எண்ணத்தைப் போலவே செயலும் உடல் இரசாயன மாற்றத்தில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. அளவான உழைப்பு ஒருவித இரசாயன மாற்றத்தையும், அளவுக்கு அதிகமான உழைப்பு வேறுவிதமான இரசாயன மாற்றத்தையும், சோம்பல் இன்னும் வேறுவிதமான மாற்றத்தையும் உண்டு பண்ணுகின்றன. உறக்கம் நல்ல மாற்றத்தையும், கண்விழிப்பு தீய மாற்றத்தையும் கொடுத்தல் கண்கூடு.

கடைசியாக சந்தர்ப்ப மோதல், நன்றாக வெயில் அடித்துக் கொண்டிருந்த நிலை மாறி, மழை பெய்கின்றபோது அதில் நனைந்து விட்டால், அது ஒருவித இரசாயன மாற்றத்தை உடலில் ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. சளி, சுரம் இன்னும் பல நோயையும் உண்டு

பண்ணுகிறது. விபத்துகளால் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் உபாதைகளையும் இந்த வகையில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கரு அமைப்பு, உணவுவகை, எண்ணம், செய்கை
ககனத்தில் கோள்கள் நிலை சந்தர்ப்பத்தால்
வரும் இயற்கை நிகழ்ச்சிகளின் மோதல் எல்லாம்
வாழும் உயிர்கட்குப் பல ரசாயனங்கள்
தரும் மாற்றம் தரமொக்க இன்ப துன்பம்
தகுந்த அளவாம் இதிலோர் சக்திமீறி
பெருகி ரத்தச் சுழல் தடுக்க நோயாய் மாறி
பின்னும் அதிகரித்துவிட மரணம் ஆகும்

(உலக சமாதானம், பா.21)

என்ற பாடலையும், விளக்கங்களையும் ஒப்பு நோக்கி ஆராயுங்கள்.

உணவு, எண்ணம், செய்கை ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களைத் தக்கவாறு கணித்து என்னென்ன உணவு அல்லது எண்ணம் அல்லது செய்கை, என்ன விதமான மாற்றத்தைத் தருகின்றது, எனவே எந்த உணவை அல்லது எண்ணத்தை அல்லது செயலைத் தொடர்வது அல்லது விடுவது என்பது போன்று ஆராய்ந்து தக்க நடவடிக்கை மூலம் உடல் நலத்தைப் பேணிக்கொள்ள வேண்டும்.

சந்தர்ப்ப மோதலால் வருகின்ற மாற்றங்களைப் பொதுவாக ஏற்று கொள்ள வேண்டியதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. ஆனால் கருவமைப்பாலும், கோள்நிலையாலும் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களை நமது மனவளக்கலை மூலம் பெரும்பாலும் மாற்றி நற்பயன் துய்க்கலாம். கூடவே முறையான நல்ல பழக்கங்களும் நல்லெண்ண, நற்செய்கைகளும் வேண்டும். உடற்பயிற்சிகள் கூட அதில் அடக்கமே.

உறக்கம், உழைப்பு, உடை, உணவு, உடலுறவு
இவைகளில் எவற்றையும்
மறுப்பதும், மிகுப்பதும் மனித உடலின் மகத்துவம்
அறியாதார் செய்கையாம்" - மாக்கோலம்

உறக்கம் மனத்திற்கு மட்டுமின்றி, உடல் செல்கள் அனைத்திற்கும் ஓய்வளிக்க வல்லது. ஐம்புலனும் உறக்கத்தின்போது ஓய்வு எடுக்கின்றன (Electrical disconnection of the sense). அதுவும் அளவோடும் இருக்க வேண்டும். அதிக உறக்கம் உடல் கருவிகளின் இயக்கத்தினைப் பாதிக்கும். நரம்பு மண்டலத்தையும் அறிவையும் கூடப் பாதிக்கும். உறக்கம் குறைந்தால் சோர்வு உண்டாகும்.

உழைப்பு அளவோடு இருக்க வேண்டும். அதிக உழைப்பு உடற் சக்தியை விரயமாக்கும். எல்லா நோயையும் தரும். உழைப்புக்

குறைவு சோம்பலை வளர்க்கும். உடற்கருவிகளின் செயல்திறனைக் குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தை மந்தப்படுத்தும். உடலில் நடைபெறும் இரசாயன மாற்றங்களால் விளைகின்ற கழிவுப்பொருள்கள் உடலை விட்டுப் பூரணமாக வெளியேறாமல் உடலில் தங்க நேரிடும். இதனால் பல வியாதிகள் வரலாம்.

உடலியக்கத்தாலும், உழைப்பாலும் விரயமாகும் சக்தியை மீட்டுக் கொள்ள உள்ள வழிகளில் மிக முக்கியமானது உணவு. உணவு அதிகம் கொண்டால் சீரணக் கருவிகள் கெடுவதோடு இது தொடர்பான வியாதிகள் வரும். அளவோடு உண்ணில் உடல் உணவைச் சீரணிக்கும். அதிகமாக உண்டால் உணவு உடலைச் சீரணிக்கும்.

உணவில் பொருந்தும் உணவு, பொருந்தா உணவு என்று இரண்டு உண்டு. அதை சாத்வீகம், ரஜோ, தாம்ச உணவு என்று சொல்வார்கள். பொதுவாகப் புலால் நீக்கி உண்ணலும், மிதமாக உண்ணலும், உணர்வாளர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியவையாகும்.

உடலுறவு இல்லாமல் இருப்பதும் கூடாது. அதுவே பல நோய்க்கும் வழிவகுக்கும். பிரம்மச்சரியம் ஆன்மிகத்திற்கு அவசிய மில்லை. உடலுறவைக் கணவன் மனைவிக்கு இடையில் மட்டும், அதுவும் அளவோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலுறவில் அதீதம் இருந்தால் உடல் இன்பத்தையும், அறிவையும் மழுங்கச்செய்து விடும்.

அமாவாசை, பௌர்ணமி, ஏகாதசி, மாதப்பிறப்பு ஆகிய நாட்களில் உடலுறவை நீக்கி, ஒருவேளை உணவை ஒழித்து, அருள்துறையில் சிந்தனையும் செயலும் கொள்ளுதல் வேண்டும். அதனால் இவை போன்ற நாட்களை விரத நாட்களாக வகுத்து, அந்தக் காலத்தில் உணவைக் குறைத்து எளிதில் செரிக்கக் கூடிய ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவாக உண்ண வேண்டும் என்று வகுத்து இருந்தனர்.

நம் உடலில் அடக்கி வைக்க கூடாத சில சக்திகள் உள்ளன. அவை 1.தூக்கம் 2.தாகம் 3.சிறுநீர் 4.தும்மல் 5.இருமல் 6.வாந்தி 7.பசி 8. கொட்டாவி 9.மலம் 10.ஏப்பம் 11.சுக்கிலம் 12.கண்ணீர் 13. அபான வாயு 14. மூச்சு.

மேற்கண்ட சக்திகள் எப்போது எழுச்சி பெறுகின்றனவோ, அப்போதே அவற்றைச் சமம் செய்துவிட வாய்ப்பு, வசதி அல்லது நட்பு வேண்டும்.

தூக்கம்நா வறட்சி மூத்ரம்
தும்மலோ டிருமல் வாந்தி
தாக்கிடும் பசிகொட் டாவி

தழைமலம், ஏப்பம், சுக்கிலம்
நோக்கின் நீர், அபான வாயு
நுவல்சுவா சத்தோ டீரேழ்
தூக்குமார் வேகந் தன்னை
ஸ்வஸ்தன்தான் அடக்கி டானே.

(ஸ்வஸ்தன்- ஆரோக்கியமானவன்)

உடல் பற்றிய இந்த ஆராய்ச்சியை எல்லாம் பார்க்கின்றபோது உயிரை வளர்க்க வேண்டிய நாம் உடலுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதாகத் தோன்றலாம். உயிருணர்வு பெற்றவர்கள் இப்படி உடலுணர்வைப் பற்றி இவ்வளவு அக்கறை கொள்ளவும், ஆராய்ச்சி செய்யவும் வேண்டுமா என்று தோன்றலாம். இந்தக் கருத்து சரியன்று.

நாம் சமுதாயத்தில் ஓர் அங்கம். இந்த உடல் சமுதாயத்தின் சொத்து. அதனைக் கெடுப்பதற்கு நமக்கு அதிகாரம் இல்லை. இந்த உடலுக்காக நாம் சமுதாயத்திற்குக் கடன்பட்டிருக்கின்றோம். மற்றும் அன்றாட அனுபோகப் பொருட்களையும் அதனிடமிருந்து பெற்று அனுபவித்து வருகின்றோம். இந்தக் கடனைத் திருப்பித் தரும் வழியே கடமை எனப்படுகின்றது.

அவர்களது உடலாற்றலையும் அறிவாற்றலையும் அந்தந்த நேரத்திற்கும், சூழ்நிலைக்கும் ஏற்றபடி குறைவில்லாமல் சமுதாய நலத்திற்குச் செலவிடல்தான் கடமை. உடலைக் கொண்டுதான் இந்தக் கடமையை ஆற்ற வேண்டும்.

உடல் நலக்குறைவு ஏற்படுகின்றபோதும், நலிவுற்ற போதும் சமுதாயம் நம்மை கவனிக்க வேண்டி வந்துவிடுகிறது. இதனால் சமுதாயத்திற்கு வர வேண்டிய வரவு நின்றுபோய் மருந்தென்றும், உபசரணை என்றும் நம்மால் சமுதாயத்திற்கு இழப்பு உண்டாகின்றது. என்வேதான் கடமையை வகைப்படுத்துகின்ற போது உடல், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகம் என்று உடல் கடமைகள் மற்றவற்றின் முன்னால் வைக்கப்பட்டது.

இனி, ஆன்மிக நோக்கில் உடல் நலத்தின் அவசியத்தை ஆராயலாம். இதுவரை மனிதனிடம் ஏற்பட்டுள்ள களங்கங்கள் (பாவப்பதிவுகள்) நீங்கினால்தான் உயிருக்கு வீடுபேறு, விடுதலை கிடைக்கும். பாவப்பதிவுகள் எப்படிப் போகும்? ஓர் உடலை எடுத்துக்கொண்டால்தான் அந்தப் பாவப்பதிவுகள் அனுபோகமாகி நீங்கும். அல்லது யோக சாதனைகள் மூலம் களகங்களை நீக்கிக் கொள்ளலாம். அதற்குத்தான் இந்த உடலை உயிர் எடுத்து வந்தது. உயிர் தன் மூலத்தை அறிந்து கொள்ள எடுக்கின்ற முயற்சிக்கும் இந்த

உடல் தேவைப்படுகிறது. ஆகவே உடலை உயர்வாகக் கருதி, சீர்கேடு அடையாமல் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஆன்மிகப் பயணம் தடைபடாமல் இருக்கும்.

ஊனுக்குள் நீ நின்று உலாவினதைக் காணாமல்
நானென்றிருந்து நலனழிந்தேன் பூரணமே

என்று பட்டினத்தடிகள் கூறியபடி, உடலுக்குள்ளாக இறைவன் உறைவதை அறியாமல் உடலால் பெறும் புலன் இன்பங்களில் மனத்தைச் சிக்கவைத்துக் கொண்டு, உடல் இருப்பது தவறு. இழுக்கு என்று கருதுவது மடமையாகும்.

உயிர் உய்ய வேண்டும். அறிவிற்கு முழுமைப்பேறு கிட்ட வேண்டும்; வீடுபேறு வேண்டும். இதை ஒரு பயணமாகக் கருதினால் அப்பயணத்திற்கு உடல் தானே வாகனம். இந்த வாகனத்தை பேணிப் பாதுகாத்தால் தான் இந்த ஆன்மிகப் பயணத்தை வெற்றியோடு முடிக்க முடியும். எனவேதான் திருமூலர்,

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுர வாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப் புலனைந்தும் காளா மணிவிளக்கே

என்றும்,

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர் ....
உடம்பை வளர்த்தேனே உயிர் வளர்த்தேனே

என்றும் கூறியுள்ளார்.

எனவே இந்த உடலை நலத்தோடு வைத்துக் கொள்ளவும், அதற்காகச் சில முயற்சிகள் மேற்கொள்ளவும் வேண்டும். அதற்காகச் சில ஆசனங்களும், உடற்பயிற்சி முறைகளும் பெரியோர்களால் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவும், நோய் வந்தால் போக்கிக் கொள்ளவும் உடலால் முடியும். இவ்வேலையை சுழன்றோடுகின்ற உயிராற்றால் கவனித்துக் கொள்கின்றது. இருந்தாலும், மேலும் ஊக்குவிக்க உடற்பயிற்சி மிக மிக அவசியமாகிறது.

உலகத்திலே பலவித உடற்பயிற்சி முறைகள். அவற்றை எல்லாம் சேர்த்துக் கூட்டி Synthesis செய்து மருத்துவ துறையில் ஆசிரியருக்கு உள்ள அனுபவத்தையும் கொண்டு பல காலம் செயல்படுத்திப் பலன்களையெல்லாம் கணித்து இவ்வுடற்பயிற்சித் தொடரினை உருவாக்கியிருக்கிறேன். உடல் உறுப்பு எதனையும்

வருத்தாமல், அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளாமல் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியும்.

இந்த உடற்பயிற்சி, தவம் இவை இரண்டும் பாவப்பதிவுகளை எல்லாம் போக்க வல்லவை. எவ்வாறு என்றால், நாம் முன்பின் செய்த தவறுகள் காரணமாக உடல் அணு அடுக்குச் சீர்குலைந்து சீர்குலைந்த இடத்தில் மின்சாரக் குறுக்கு (Short Circuit) ஏற்பட்டு, மனத்திலேயும், உடலிலேயும் நோய் தோன்றி அது பரவிப் பின்னர் நிலைத்தும் இருக்கிறதே அது வினைப்பதிவாகும். அதுதான் வித்தின் வழியாகக் குழந்தைகளுக்குக் கூடப் போவது. இந்தப் பழிச்செயல் பதிவுகளிலிருந்து, அதனால் விளையும் துன்பங்களிலிருந்து நீங்கிக் கொண்டு விடுதலை பெற்றுத் தூயவர்களாக உடலாலும், உள்ளத்தாலும் நன்மக்களாக வாழ வேண்டும் என்ற ஒரு நல்ல நோக்கத்தோடு இந்த யோகமானது வகுக்கப்பட்டது.

உடலில் ஏற்கனவே இருக்கக்கூடிய நோய்களைப் போக்கிக் கொள்வது என்பது ஒன்று. அதைக் குணப்படுத்துதல் (Cure) என்று சொல்வார்கள். நோயைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் மேலான சிறந்த ஒரு முறை என்ன என்றால் நோய் வராமலே தடுத்துக் கொள்வது (Prevention) என்பதாகும். அவ்வாறு தடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு விழிப்பு, அதற்குரிய செயல் ஒழுங்குமுறைகள், இவற்றைக் கைக்கொண்டால் நோய் வந்த பிறகு தீர்த்துக் கொள்வதைவிடத் தடுத்துக் கொள்வது சுலபமானது எனத் தெரியவரும்.

மருத்துவத்துறை அறிவியல் அறிஞர்களில் முயற்சிகூடப் பெரும்பாலும் வந்த நோயைத் தீர்த்துக் கொள்வது என்பதோடு நிற்கிறது. ஒரு நோய் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வந்ததென்றால், அந்த நோய் அந்த இடத்தை மட்டும் சேர்ந்ததாக இராது. வேறு ஏதோ ஒரு இடத்திலே உறுப்பிலே அது தொடங்கியிக்கலாம். உதாரணமாகச் செரிமானம் இன்மை இருக்கிறது எனறு வைத்துக் கொள்வோம், அதனால் தலைவலி இருக்கும். அந்தத் தலைவலிக்குத் தைலம் போட்டுவிட்டால் செரிமானம் இன்மையும் போகாது; தலைவலியும் போகாது.

அதுபோல நோய் ஓர் இடத்தில் இருக்கும். அதனுடைய அறிகுறி அல்லது வெளித்தோற்றம் (Symptom) வேறு இடத்தில் இருக்கும். சிகிச்சை முறையிலே என்ன செய்கிறோம் என்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் இயக்கத்தையொட்டி அந்த நோயைப் போக்க முயற்சி செய்கிறோம். மருந்தின் மூலமாக அந்த இடத்தில் உள்ள இரத்தஓட்டம் அதன் கபாட இயக்கங்கள் ஊக்கிவிடப்படுகின்றன. ஆனால் உடல் முழுவதும் அந்தப் பாகம்

நீங்கலாக மற்ற பாகங்கள் நன்றாக இருக்கின்றனவோ இல்லையோ அவையும் அந்த மருந்தாலே ஊக்கப்படுத்தப் பெறுகின்றன. பாதிக்கப்படுகின்றன.

சரியாக, திட்டமாக அளவோடு நன்றாக ஓடக்கூடிய குதிரைக்கு ஒரு சவுக்கடி கொடுத்தால் என்ன ஆகும். அந்த மாதிரி நோயில்லாத பாகங்களிலுள்ள இயக்கம் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். விளைவு? தலைவலி போய்த் திருகுவலி வந்த கதையாகலாம். அந்த ஓர் இடத்தில் ஏற்பட்ட நோய் போகும். மற்ற இடத்தில் நோய் வரும். எனவேதான் குணப்படுத்துதல் என்பதை விட (Cure) நோய் வராமல் காப்பதுதான் நல்லது.

அந்த முறையில் நோய் வராமல் காக்க வேண்டுமானால், என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பார்ப்போம். உடலில் ஐந்து அடுக்குகள் இருக்கின்றன என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 1. சிற்றறைகள் எல்லாம் அடுக்கப்பட்டது பரு உடல் 2. அதற்கு ஊடே ஓடிக் கொண்டிருப்பது நீர் அல்லது இரத்த ஓட்டம் 3. நரம்புகளின் மூலமாக நமது உடலின் மின்சார சக்தி வெப்பமாக, அந்த வெப்பம் உடல் முழுவதும் இன்ன அளவு என்று நீடித்த காலமாகத் தொடர்ந்து வந்த பரிணாமத்திலே இவ்வளவு தூரம் எடுத்து வந்திருக்கிறது.98.6 டிகிரி பாரன் ஹீட் என்ற அளவு வெப்பம் உடலுக்குத் தேவை. அப்பொழுதுதான் இரசாயனங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து இரத்த ஓட்டம் சரியாக இருக்கும். 4. அடுத்தது காற்று. இயங்கிக் கொண்டிருக்கிற உடலிலே உருவாகின்ற கரியமில வாயுவை வெளியேற்றிப் பிராண வாயுவைக் கொண்டு சேர்க்கக் காற்று தேவை. 5. அதற்கு மேல் விண். இதனை உயிர் என்றும் சூக்கும உடல் என்றும் வழங்குகின்றோம்.

இப்படியாக ஐந்து அடுக்குகள் உடலில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.1. பரு உடல், 2. நீர் அதாவது இரத்த ஓட்டம் 3. வெப்ப ஓட்டம் (நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்டது) 4. காற்று 5. உயிர்.

உயிருக்கும் உடலுக்கும் ஒத்த உறவு, இனிமையான உறவு இருக்கின்ற வரையில்தான் உடல் நலமும், மன நலமும் பாதுகாக்கப் பெறும். இந்த உறவானது நீடித்திருப்பதற்கு இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இவை மூன்றும் சரியாக இருக்க வேண்டும். அளவிலே, முறையிலே இவை சரியாக இருந்தால் தான் உயிருக்கும் உடலுக்கும் ஒரு தொடரியக்கம் (நட்பு, உறவு) சீராக இருக்கும்.

எந்தக் காரணத்தாலோ, இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இந்த மூன்றிலே ஒன்று தடுக்கப்பட்டாலும், திசை

மாறினாலும், வெளியேறினாலும் அளவிலே குறைந்தாலும், ஓட்டத்திலே குழப்பம் அடைந்தாலும் அந்த இடத்தில் அணு அடுக்குச்சீர்குலைவு ஏற்படும். அது இரத்த ஓட்டத்திலோ, வெப்ப ஓட்டத்திலோ காற்று ஓட்டத்திலோ எதனாலே வந்தாலும் சரி மற்ற இரண்டும் கூட ஓட்டத்திலே பாதிக்கப்படும்.

அந்தக் குழப்பத்தை நீக்குவதற்கு அங்கே இருக்கக் கூடிய மின்சக்தி போதாது. அதனாலே அதிகமான மின்சக்தி அங்கே சேர வேண்டியதாகின்றது. அவ்வாறு அங்கே சேருகின்றபோது அங்குத் துளை (Puncture) ஆகிறது. அளவுக்கு மேலாகக் காந்த சக்தி மின்சக்தியாக மாறுகின்றபோது அந்த இடத்தில் நிச்சயமாக மின் குறுக்கு (Short Circuit Earthing) உண்டாகும். அதுதான் வலியாக வரும்.

இந்த மின்குறுக்கு சிறிது நேரம் இருந்தால் வலி என்றும், அது இடத்தாலே விரிந்தும், காலத்தாலே நீடித்தும் இருந்தால் அது நோய் அல்லது வியாதி என்றும் கூறப்படுகின்றது. அதற்கும் மேலாக உடலில் உள்ள சீவகாந்த சக்தி எல்லாம் அதிகமாகிச் செலவாகி வருவதற்கும் போவதற்கும் மத்தியில் உள்ள இருப்பைச் சீவகாந்தம் வெகுவாகக் குறைக்குமானால், அதனை ஈடுசெய்ய முடியாமல் போகும். ஈடுசெய்யும் முயற்சியில் தோல்வியடையும். அந்தத் தோல்வியிலே தானே குறைவுபட்டு, அது தன்னாலே ஏற்படக்கூடிய வெப்பத்தினாலே அதனுடைய மின்கலம் என்று சொல்லக்கூடிய விந்து நாளத்தை தகர்த்து எறிந்து விட்டு, அதைத் தாங்கி நிற்ககூடிய விந்துவையோ அல்லது நாதத்தையோ உடைத்துக்கொண்டு வெளியேறிய பின்னர், அதைத் தாங்கி நிற்கின்ற உயிர் உடலில் இருந்து பிரிந்து விடும். இதுவே இறப்பு. இதுதான் உடலியக்கத்தில் உள்ள ஒரு நுட்பம்.

எனவே உடலுக்கும் உயிருக்கும் உறவு சரியாக இருக்க வேண்டுமென்று சொன்னால் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், இந்த மூன்றையும் சரியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பல காரணங்களால் நாமாகச் செய்யக்கூடிய தவறான காரியங்களாலேயும், வெளியிலிருந்து வரக்கூடிய தாக்குதல்களாலேயும் சிற்சில சமயங்களில் இந்தக் குழப்பங்கள் ஏற்படலாம்.இந்த இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் இவற்றில் தடை ஏற்பட்டால் அதை உடனே சரி செய்து கொள்வது, ஈடு செய்து இதற்கேற்ற தாங்கும் சக்தியை நாம் கொஞ்சம் கூட்டி வைத்துக்கொண்டால் பல வியாதிகளைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆக, நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன? எப்பொழுதும் இரத்த ஓட்டத்தை, வெப்ப ஓட்டத்தை, காற்றோட்டத்தை நன்றாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரத்த ஓட்டத்தில் குழப்பம் வருவதற்குப் புளிப்பு முக்கியக் காரணம். ஓர் உணவுப் பொருளைக் காலம் கடந்து வைத்திருந்தால்

அது என்னவாகிறது? ஊசிப் போகின்றது. பொசபொச என்று ஆகின்றது. நுரை வருகிறது. அதுதான் புளிப்பு. நாம் உட்கொண்ட உணவிலே, உடலால் ஏற்றுக்கொண்டது போக மிச்சம் வயிற்றிலே நீண்ட நேரம் இருக்குமானால், எப்படி ஒரு வீட்டிலே மிச்சமான சமைத்த பொருள் அன்றைக்கு மாலையிலோ, மறுநாள் காலையிலோ ஊசிபோகிறதோ அது போல நம் வயிற்றிலே ஊசிப் போனால் என்ன ஆகும்? புளிப்பு தானாக வரும். இதைதான் உப்புசம் (Gas) என்கிறோம். உணவைச் சீரணிப்பதற்கு உடலில் ஒரு புளிப்பு இயற்கையாக ஓர் அளவு உற்பத்தியாகிறது. அதன் பெயர் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் (Hydrochloric Acid).

கொஞ்சம் அதிகமான உணவை வயிற்றுக்குள் போட்டால் என்ன ஆகும்? அதைச்சரி செய்வதற்கு அதிகமாகப் புளிப்பு தேவைப்படும். ஆனால் உடல் முழுவதும் உள்ள சிற்றறைகளுக்குத் தேவைப்படுகின்ற போசாக்குக்கு ஓர் அளவு எல்லை உள்ளது. அந்த அளவு வரை அவை இழுத்துக் கொண்டு மிச்சத்தை இழுக்காமல் விட்டு விடும்.

அற்றால் அளவுஅறிந்து உண்க அஃதுஉடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு

அந்த நிலையில் குடலில் இருக்க கூடிய உபரியான புளிப்பு இரத்ததிற்கு வந்து சேரும். இதன் விளைவாக நாளாவட்டத்தில் நரம்புகள் பாதிப்புக்குள்ளாகும். புளிப்பு நேரடியாகப் புளிப்பாக நரம்புக்குள் போகாது. இரசாயன அம்சத்தில் இருக்கக் கூடிய புளிப்பு வெறும் காற்றாக நரம்பிலே புகுந்துவிடும். நரம்பிலே காற்று போகக்கூடாது. மின் கடத்திச் செல்லக்கூடிய நரம்பில் காற்றுப் புகுந்தால் அது சம ஓட்டத்தைத் தடுத்து விடும். குறைத்துவிடும். அதைத் தாண்டிப் போக முடியாது. அதனால் கை, கால் விழுந்து போகின்றது. அல்லது அந்த இடத்தில் சுரணையற்றுப் போகின்றது.

வயிறானது எப்பொழுதுமே நிறைந்திருக்க வேண்டுமென்பது தவறான எண்ணம். இந்தப் பழக்கத்தினால் என்ன ஆகும் என்றால் உணவு கொஞ்சம் குறைந்துவிட்டால் எதையோ இழந்து விட்டது மாதிரி இருக்கும். அதைப் போட்டு நிரப்பிவிட்டுத் தவிக்கிற வரைக்கும் மனத்துக்குத் திருப்தி இருக்காது.

நமக்கு வரக்கூடிய உயிர்ச்சக்தி தினந்தோறும் செலவாகிக் கொண்டு இருக்கின்றது; வந்து கொண்டேயும் இருக்கின்றது. அது உணவிலே இருந்து ஒரு பகுதி. காற்றில் இருந்து இன்னொரு பகுதி, கோள்களிலிருந்து வரக்கூடிய அலைகளாக (Astranomical Radiations)

சேர்ந்து வர அவை துகள்களாகி அது ஒரு பகுதி, பூமியின் நடுமையத்திலிருந்து (Atomic Fission) அணுக்கள் உடைகின்ற போது அதிலிருந்து தெறிக்கக் கூடிய அந்தத் துகள்கள் எல்லாம் பூமியின் மேல்பக்கம் நோக்கித்தான் வரும். அதிலேயிருந்து ஒரு பகுதி. ஆக நான்கு வகையிலே நம் உடலில் உள்ள சிற்றறைகள் (Cells) நமக்குத் தேவையான உயிர்ச்சக்தியை அவ்வப்போது தேவையான அளவுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும். இந்நான்கில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒருவிதமான கனம் (Density) உண்டு. அறிவுக்கும் உடலுக்கும் உகந்த விதத்திலே இவை ஈர்க்கப்படவேண்டும். உணவை மாத்திரம் எப்போதும் நிரப்பி வைத்து விடுவதால் மற்ற மூன்று வகையில் இருந்து வருவதைத் தடுத்து விடுகின்றோம்.

அப்படித் தடுத்துவிடுவதனால் சில குறைபாடுகள் விளைகின்றன. சிலருக்குக் கால்சியம் சத்து குறைவாகவுள்ளது, இரும்பு சத்து குறைவாக உள்ளது என்றெல்லாம் கேள்விபட்டிருப்பீர்கள். பல விதமான உலோகச்சத்துக்கள், இரசாயனங்கள் உடலுக்குத் தேவை. அவை குறைந்துவிட்டால் நோய் வரும். அதனால் எந்த உணவு சாப்பிட்டாலும் அது நல்ல சத்து உடையதாக இருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் அடுத்த முறை எடுக்கின்றபோது ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவே பசி வந்திருக்க வேண்டும். அதுதான் அளவு முறை.

ஒரு மணி நேரத்தில் உணவில் இருந்து சீவகாந்த சக்தியை இழுக்க முடியவில்லை என்றால் உடல் தானாகவே காற்றிலிருந்து, கோள்களின் அலைவீச்சிலிருந்து சக்தியை எடுத்துக்கொள்ள முடியும். அப்பொழுதுதான் அறிவுக்கு விருந்தாக, சிந்தனைக்கு ஏற்ற விருந்தாக நல்ல சக்தி நமக்குக் கிடைக்கும். வயிற்றை மட்டும் நாம் நிரப்பிக் கொண்டிருந்தால் உலக விவகாரங்களில் உழல்கிறது என்ற வரைக்கும் தான் வரும், அதற்கு மேலே நமக்குச் சிந்தனை ஆற்றல் பெருகுவது சிரமம்.

நல்ல உடல் உழைப்பு இருந்தால்தான் உடலுக்குத் தேவையில்லாத அணுக்கள் தினந்தோறும் உடலிலிருந்து வெளியேறும். அப்பொழுதுதான் உணவிலிருந்து எடுக்க கூடிய நல்ல அணுக்கள் சிற்றறைகளுக்குப் போய்ச்சேரும். உடலுக்குத் தேவையான உணவும், உழைப்பும் வேண்டும் என்பதோடு, போதிய அளவு ஓய்வும் வேண்டும். அந்த ஓய்வு நேரத்தில்தான் மனிதன் தான்செய்த தவறுகளை எல்லாம் சரிசெய்யும் பணியில் இயற்கையானது ஈடுபடுத்துகின்றது. தாயார் குழந்தையைத் தூங்க வைத்துவிட்டுப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுபோல, இயற்கை உறக்கத்தைக் கொடுத்து விட்டு இந்த உடலை முழுவதும் "பழுது" பார்க்கிறது. எந்தெந்த

இடத்தில் நையச்செய்ததோ, துவளச்செய்ததோ அந்த இடத்தை எல்லாம் செப்பனிட்டுப் புதுப்பிக்கிறது.

அதனால் உணவும் வேண்டும், உழைப்பும் வேண்டும், ஓய்வும் வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அடுத்து உடல் உறவு எல்லோருக்கும் இயற்கையான மற்ற கழிவைப் போல் வித்துவும் ஒரு கழிவு. வேகம் வரும்போது காலத்தாலே நீக்கிக் கொள்ள வேண்டியதுதான். மிச்சத்தைக் கழிப்பது என்ற அளவுக்குத்தான் உடலுறவு தேவையே தவிர, இருக்கின்ற இருப்பிலே இருந்து குறைத்து விட்டால், அந்த வித்திலிருந்துச் சக்தி குறைந்து விடும். உடலில் உயிரைத் தாங்கி நிற்ககூடிய மின்கலம் இந்த விந்துச்சக்தி குறையும். உயிர்ச்சக்தி குறையக் குறைய அது உருவாக்கக் கூடிய சீவகாந்த சக்தியும் குறையும். அது குறைந்தால், உடல் முழுவதும் இயற்கையாக அடுக்கப்பட்டுள்ள சிற்றறைகள் (cells) சீர்குலைந்து போகும்.

ஆகவே, உடலுறவில் ஒரு குறிப்பிட்ட மிச்சம் போக மீதியைக் கழிப்பது என்று வைத்துக் கொண்டால், பாதிப்பு இராது. உடலுறவுச் செயலில் ஏதோ இன்பம் இருக்கிறது என்பதற்காக மேலும் மேலும் அதில் ஈடுபட்டால், இருப்புச்சத்து குறைந்து நரம்புகள் தளர்ச்சியுறும். இன்பம் என்பதை விடத் துன்பம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதுதான் குறிக்கோள் என்ற விழிப்பு, சிந்தனை இருந்தால் அது யாரையும் சரியான இடத்திற்குக் கொண்டு வந்து விடும்.

எந்த ஓர் எண்ணமும் மனம் எடுக்ககூடிய உருவம்தான் (Imagination). உதாரணமாக ஒரு நண்பனை நினைத்தோமானால் இனிமையான உணர்வு வரும். ஆனால் ஒரு பகைவனை நினைக்கிறோம், மனத்தினாலே உருவம் எடுக்கிறோம் என்றால் வெறுப்புணர்ச்சி விறுவிறுவென ஏறுகிறது. அந்த இடத்தில் நம்முடைய உயிர்ச்சக்தி (காந்த சக்தி) வாரி இறைக்கப்படுகிறது. உயிர்ச்சக்தி மாற்றத்தினாலே அலைநீளம் அதிகமாகிச் சக்தி வெளியேறுகிறது. அவ்வாறே ஒருவருக்குப் பெரிய அச்சம் ஏற்பட்டதென்றால் மூக்கிலே, வாயிலே இரத்தம் வந்து இறந்துவிட்டார் என்கின்றோம். அந்த அச்சத்தினால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சி அவ்வளவு வேகமாகக் காந்தச் சக்தியைத் திடீர் மாற்றம் அடையச் செய்கின்ற பொழுது, உடலுக்கும் உயிருக்கும் உள்ள ஒத்த தன்மை நீங்கி விடுகின்றது. அதுபோலத் திடீரென்று அளவுக்கு மீறிய மகிழ்ச்சி விளைந்தால் கூட, அந்த மாதிரி ஆகிவிடும்.

வெறுப்பு, அச்சம் இவற்றையெல்லாம் விட்டு விட்டுக் கவலை இல்லாமல், சினம் இல்லாமல், கடுஞ்சொல் இல்லாமல் இப்படிப் பார்த்துக்கொண்டே வரவர எண்ணம் எப்பொழுதும் அமைதியாக

இருக்குமானால், இதன் மூலமாக நம்முடைய சீவகாந்த சக்தி சேமிக்கப்படும். அதோடு முறையான வழியிலே செலவாகும் (channelised). உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் இந்த ஐந்தையும் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது; அதுபோல மிகையாக அனுபவிக்கவும் கூடாது; முரண்பாடாகவும் அனுபவிக்க கூடாது. இந்த மூன்று விதிகளைக் கடைப்பிடித்தால் நோய்த் தடுப்பிற்கு அதைவிட ஒன்று வேண்டியதே இல்லை.

இதற்கு அப்பால், பிறந்த வேளையில் இருந்த கோள்கள் உலவி வரக்கூடிய இடத்தில் வேறுபாடு ஏற்பட்டு அதனால் சில குழப்பங்கள் வரலாம். மழை, புயல், பனி முதலிய இயற்கையின் சீற்றத்தால் உடலில் சிலவித இரசாயனக் குழப்பங்கள் வரலாம். நாம் உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் இந்த ஐவகைகளால் உடலை நன்றாக வைத்துக் கொண்டால் இவற்றை எல்லாம் கூட ஓரளவு தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி வரும். ஆகையால் இந்த வகையிலே கூடுமான வரையிலே உடலை நன்றாகப் பராமரித்து வரவேண்டும்.

அதேநேரத்தில் உடற்பயிற்சி அதிகமான வேகம் கொடுக்காத தன்மையுடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சிகளில் இரண்டு கட்டங்கள் உண்டு. 1. இருக்கை (Posture) 2. இயக்கம் (Movement). இருக்கையையும், இயக்கத்தையும் மாற்றி மாற்றி அமைத்து இரத்த ஓட்டத்தையும், வெப்ப ஓட்டத்தையும் காற்றோட்டத்தையும் முறைப்படுத்துகின்றோம். நாம் சாதாரணமாக இருக்கும் நிலைகளில் (இருக்கைகளில்) ஒரு குறிப்பிட்ட இயக்கத்தை மட்டுமே உடலுக்குக் கொடுக்கிறோம். இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் காற்றோட்டம் என்ற மூன்று வகை ஓட்டங்களும், ஒரு குறிப்பிட்ட வேகத்திலேயே இருக்கும். அதன் காரணமாகத் தேக்கம் வரலாம். ஆகவே உடற்பயிற்சியை முறைப்படி நாளும் செய்து வருவோமானால் அந்தக் குறைபாடுகள் எல்லாவற்றையும் மாற்றி, ஓட்டங்களின் வேகத்திலும் அளவிலும், இடத்திலும் ஒரு சமச்சீரை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் உடல் நலம் ஒரே மாதிரியாக, ஒழுங்காக இருக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலால் நோய்களும் கட்டுப்படுகின்றன.

ஆசனங்கள், உடற்பயிற்சிகள் எல்லாவற்றையும் வேதாத்திரி பழகி ஆராய்ந்து இந்திய வைத்திய சாத்திரங்களில் கிடைத்த அறிவையும் பயன்படுத்தி ஒரு முழுமையான உடற்பயிற்சித் தொகுதியை நூலாசிரியர் வகுத்துள்ளார். 1. கைப்பயிற்சி (Hand Excersise) 2. கால் பயிற்சி (Foot Reflexology) 3. மூச்சுப் பயிற்சி (Neuro Muscular Breathing Excersise) 4. கண் பயிற்சி (Eye Excersise) 5. மகராசனம் (Maharasanam) 6. உடல் வருடல் (Massage) 7. ஓய்வு தரும் பயிற்சி (Accu Pressure & Relaxation) என்பனவாகும்.

கைப்பயிற்சி என்பது கையை உயர்த்துவதும் கீழே விடுவதும் ஆகும். உயர்த்தும் போது இரத்தம் தோள் பகுதிக்கு வரும். கையைக் கீழே தொங்கவிடும்போது இரத்தம் கீழே இறங்கி வரும். பிறகு கையைச் சுழற்றும்போது இரத்த ஓட்டம் துரிதப்படுத்தப்படுகின்றது. மூட்டுக் களிலுள்ள பசைச்சத்தும் (lubricant) சீராக விநியோகிக்கப்படுகின்றது. சிலருக்குத் தூங்கி எழுந்தால் கை மரத்துப்போகும். எழுதும்போது எழுத்துச்சிதறும். கைப் பயிற்சியினால் இவை நீங்கும். மூட்டு தொடர்பான நோய் வராமல் தடுக்கும். இந்நோய் சாதாரணமாகக் கை மூட்டுக்களில் வரும். சிலருக்குக் கால் முட்டியில் வரும். இதுபோன்ற உபாதைகள் எல்லாம் போக வேண்டுமானால் முறையான பயிற்சி செய்து வர வேண்டும்.

கால் நரம்பு வருடும் பயிற்சி (Foot Reflexology) உடலில் சுமார் 72000 நரம்புகள் இருந்து கொண்டு மின்சாரத்தை உடலெங்கும் பரப்பி வருகின்றன. இவை கை, காது தொப்புள், கால் முதலிய இடங்களில் முடிவு பெறுகின்றன. எல்லா நரம்புகளும் காலில் முடிவு பெறுவதால் காலில் அவை முடியும் இடங்களில் உணர்ந்து அழுத்தினால் அதற்குரிய உறுப்புகளில் மின்சாரம் பாய்ச்சப்பட்டு, அங்குள்ள குறைகளைப் போக்கி நிறைவு செய்யப் பெறுகிறது.

உடல் வளர்ச்சிக்குக் காரணமான பிட்யூட்டரி சுரப்பியை (Pituitary gland) ஊக்குவதற்குக் கால் பெருவிரலின் நடுவே அழுத்த வேண்டும். அதற்கடுத்துக் கீழே அழுத்துகின்ற போது, பீனியல் சுரப்பி (Pineal gland) ஊக்கம் பெறுகின்றது. அடுத்த விரல்களில் கண், காது, மூக்கு அவற்றிற்கான நரம்பு முடிச்சுகள் இருக்கின்றன. கால் விரல்களின் கீழ்ப் பகுதிகளை அழுத்துவதால் இருதயம், சுவாசப்பைகள், குடல், மூளை போன்றவை சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வகை செய்யப்படுகிறது. கால்கள் பலமடைகின்றன. வயிற்றின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. கீல்வாதம், நரம்பு வலி இவை குணமடைந்தும் மீண்டும் வருவது தவிர்க்கப்படுகிறது. வயிற்றுவலி நீங்கக் காலின் நடுப்பள்ளத்தில் வருடலாம். வெளிப்புற ஓரத்தை அழுத்தினால் பெருங்குடலும், உள்புறத்தை அழுத்தினால் முதுகுத்தண்டும் சீரமைய உதவுகின்றது. குதிக்கால் அழுத்தம் உடல் மூட்டுக்களுக்கெல்லாம் பசை உண்டாக்கிக் கொடுக்கின்றது. மொத்தத்தில் கால் அழுத்தப் பயிற்சி உடலுறுப்புக்கள் செவ்வனே வேலை செய்ய உதவுகின்றது.

நரம்பு தசை நார் மூச்சுப் பயிற்சி என்ற மூச்சுப் பயிற்சியால் மூளையில் உள்ள சிற்றறைகள் சுறுசுறுப்படையும். உடலில் உள்ள அத்தனைச் சுரப்பிகளுக்கும் பிராண வாயு சென்று சேருகின்றது. சுவாசப் பைகளில் காற்றோட்டம் அதிகரித்து இரத்தம் சுத்தமாகிறது. உயிர்ச்சக்தி பெருகுகின்றது. இதன் விளைவாகத் தலைவலி,

உறக்கமின்மை, ஆஸ்துமா போன்ற சுவாசப்பாதைத் தொல்லைகள் குணமாகின்றன.

உடலின் பின்பக்கத்திலுள்ள முதுகுத் தண்டு சிறுசிறு துண்டு எலும்புகளால் ஆக்கப்பட்டது. அதில் எந்த ஒரு பாகத்தில் இயக்கம் குறைந்தாலும் அது உடலைப் பாதிக்கும். ஏனெனில் முதுகுத் தண்டிலிருந்துதான் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் நரம்புகள் பிரிந்து செல்கின்றன. ஆகவே முதுகுத்தண்டைச் சரியாக வைத்துக் கொண்டால் நோயற்று வாழலாம்.

மகராசனம் என்ற பயிற்சியால் தைராயிடு முதலிய சுரப்பிகள் சரியானபடி வேலை செய்து உடலில் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கிச் சோர்வு நீங்குகிறது. உடலிலுள்ள மற்ற சுரப்பிகளின் பணியும் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. இரத்த ஓட்டமும், மாதவிடாயும் சீராகின்றன. இந்தப் பயிற்சி சர்க்கரை வியாதியைக் குறையச் செய்கிறது.கீல்வாதம், நரம்பு வலி, இரத்தக் கொதிப்பு, முதுகுவலி இவற்றைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது. ஆரம்பப் புற்று நோயும் குணமடையும் என்கின்றனர். இப்பயிற்சியில் கடைசி ஆசனம் முதலையைப் போன்று நெளிவதாக இருப்பதால் இந்த ஆசனத்திற்கு இப்பெயர் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது (மகரம், முதலை).

இந்த உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து முறையாகக் கற்றுக் கொண்டு செய்து வந்தால் உடலில் உள்ள எல்லா நோய்களையும் போக்கிக் கொள்ள முடியும். இதய நோய், இரத்தஅழுத்தம், மலச்சிக்கல், நீரழிவு, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை எல்லாம் சமாளிக்கலாமே தவிர (Control) முழுவதுமாகக் குணப்படுத்த முடியாது என்று மருத்துவத் துறையில் சொல்லப்படுகிறது. நோய் ஏற்கனவே கடுமை நிலையை எட்டியிருந்தால் அது மேலும் தீவிரமடையாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். மருந்து மாத்திரம் அவ்வப்போது கொஞ்சம் உட்கொண்டால் போதும். உணவுக்கட்டுப்பாடு அவசியம் என்பதை மறக்கவே கூடாது. இயற்கையிலே உடலில் எல்லாச்சக்தியும் இருந்து வருகின்றது. நோயுற்றபோது அதன் காரணத்தை அறிந்து அதற்கேற்ற சக்தியைத் தூண்ட வேண்டியதுதான் நமது கடமையாகும். இப்படிச் செய்தால் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

எனவே மனித வாழ்வில் எப்பயன் அடைய வேண்டி இருப்பினும் உடலிலிருந்துதான், உடல்மூலம்தான் அடைய வேண்டியிருக்கின்றது. எம்முயற்சியும் உடலிலிருந்துதான் தொடங்க வேண்டியுள்ளது. அறிவின் முழுமைப்பேறு அடைய நாம் பிறவி எடுத்துள்ளோம். அதற்கு அறிவு சுதந்திரமாக இயங்க வேண்டும். உடலின்றி அறிவிற்கு இயக்கமில்லை. ஆக அறிவு சரிவர இயங்கவும், உடலை நோய் நொடியின்றி வேறு எக்குறையும் இன்றிப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் வேண்டியது தலையாய கடமை. எப்போதும் சமநிலை உணர்வோடு

பழகி, உடல் நலம் கெடாதபடி விழிப்போடு செயலாற்றி நலமடைதல் வேண்டும்.

இயற்கைக்கேற்ற வாழ்வு

மனிதனின் உடலமைப்பும், மதியமைப்பும்
மண்ணுலக அமைப்பும், மற்றனைத்தும் ஆய்ந்து,
இனி வகுப்போம் ஒரு திட்டம், என்றும் எங்கும்,
எவருக்கும், வாழ்க்கையிலே துன்பம் நீங்க-
புனிதமுடன் உடல் அறிவு சக்தியெல்லாம்
பொதுவாக- மனித இனம் ஒன்று சேர்ந்து,
கனிவுடனே அவரவர்கள் தேவை தீர்க்கும்,
கருத்துடனே அத்திட்டம் அமைய வேண்டும்

1.5 தேரையர் கூறும் மாரணமில்லாப் பெறுவாழ்வு



பாரப்பா சீவன்விட்டுப் போகும் போது
பாழ்த்தபிணங் கிடக்குதென்பார் உயிர்போச் சென்பார்
ஆரப்பா அறிந்தவர்கள்? ஆரும் இல்லை
ஆகாய சிவத்துடனே சேரு மென்பார்
காரப்பா தீயுடன் தீச்சேரு மென்பார்
கருவறியா மானிடர்கள் கூட்ட மப்பா
சீரப்பா காமிகள் தாம் ஒன்றாய் சேர்ந்து
தீயவழி தனைத் தேடிப் போவார் மாடே (தேரையர்)

மனித உடலில் உள்ள உயிர் (சீவன்) அதாவது சிவம் இந்த உடலை விட்டுப் பிரிந்த பின்னர் அதனைச் சவம் என்பார். அதாவது மனித உடலிலிருந்து உயிர் வெளியேறியபின் உடலுக்கு மரியாதை இருப்பதில்லை. ஆன்மா அழிவில்லாதது. அந்த ஆன்மா உடலில் உள்ளவரைதான் இந்த உடலுக்கும் உயிருக்கும் மரியாதை இருக்கின்றது. இந்த உடலில் ஒரு பிரம்ம சக்தி, தனஞ்செயன் என்ற உயிர்நாடி இருந்து கொண்டே இருக்கும்என்பதை யாரும் அறிய மாட்டார்கள். இதைத்தான் சித்தர் இந்த வரிகளில் விளக்கியுள்ளார்.

ஆரப்பா அறிந்தவர்கள்? ஆரும் இல்லை
ஆகாய சிவத்துடனே சேரு மென்பார்

உடலைவிட்டு உயிர் பிரிந்த பின் உயிரானது சிவத்துடன் சேர்ந்துவிட்டது என்பர் பலர். ஆனால் உண்மை நிலையை அறிந்தவர் யாரும் இல்லை என்பதை **'ஆரப்பா அறிந்தவர்கள்? ஆரும் இல்லை'** என்ற வரிகளில் சித்தர் கூறியுள்ளார்.

காரப்பா தீயுடன் தீச்சேரு மென்பார்
கருவறியா மானிடர்கள் கூட்டமப்பா

உடலை விட்டு உயிர் பிரிந்தவுடன் உடல் மண்ணுக்கு உயிர் சிவனுக்கு என்று பொதுவாக மக்கள் கூறுவது வழக்கம். ஆனால் உண்மையை உணர்ந்த பெரியோர்கள் அப்படிக் கூற மாட்டார்கள். உடலினைக் காயசித்தியாக்கும் வழக்கம் சித்தர்கள் மற்றும் அறிவுசார்ந்த ஞானியர்களுக்கு உண்டு. அவர்கள் உடலையும், ஆன்மாவையும் ஒன்றிணைத்துக் காயசித்தியாக்கிச் சர நிலை என்ற உயிர் மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கி, உயிர் ஓட்டம் பெறச் செய்வார்கள். ஆனால் இதைச் சாதாரண மானிடர்கள் அறிய மாட்டார்கள்.

அதனால்தான் உடம்பைத் தீயிலிட்டு எரிக்கும் போதும், மண்ணிலிட்டு மறைக்கும்போதும் கூட்டமாகச் சேர்ந்து ஒப்பாரி வைக்கும் மனிதக் கூட்டத்தினைக் கருவற்ற மானிடக் கூட்டம் என்று சித்தர் மேற்சொன்ன பாடல் வரிகளின் மூலம் விளக்கியுள்ளார். மனித உடலில் உள்ள கருவின் தன்மையையும் அதனின் சாராம்சத்தையும் அறிந்திடு சரநிலை சுவாசத்தைக் கடைப்பிடித்து உயிர் மூச்சுக் காற்றை உள்ளடக்கி ஆதாரங்களை நிறுத்திக் குண்டலினி சக்தியினை ஒடுக்கி நெற்றியின் நேர் வர்மத்தில் அடக்கித் தனஞ்செயன் என்னும் வாயுவை உள்ளடக்கி வாழும் வாழ்க்கை தான் வாழ்க்கை.

சீரப்பா காமிகள் தாம் ஒன்றாய் சேர்ந்து
தீயவழி தனைத் தேடிப் போவார் மாடே

ஆக மேற்கூறிய செயல்களைப் பின்பற்றாதவர்கள் உண்டு. தீய வழிகளில் சென்றுவரும் இச்சை செயல்களில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கால நேரங்களை வீணாக்கி எதையும் சாதிக்காமல் போகின்றவர்கள் அதிகம் பேர் உண்டு. அவர்களை மிருகம் போன்றவர் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். மனிதன் ஆன்மா, உடம்பு இரண்டையும் இணைத்தால் தேவர்கள் ஆவார்கள். தேவ குணம் படைத்தவர்கள் முனிவர்களும், ரிசிகளும் ஆவர். இவற்றைக் கற்றுணர்ந்து செயல்வடிவில் நடப்பவர்களே சித்தர்கள் ஆவார்கள். சித்தர்கள் சொல்லில் அடங்காச் சக்தி கொண்டவர்கள். மனிதர்களும் சித்தர்களின் அறிவுரையை ஏற்று நடந்தால் நற்சிந்தைனையுடனும், பல பேர் ஏற்று மதிக்குமாறும், நீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ முடியும். ஆகவே சித்தர்களின் அறிவுரைப்படி நடப்பவர்கள் மனிதருள் மாணிக்கமாகப் போற்றப்படுவார்கள்.

2. இயற்கை மருத்துவம்



2.1 வேதாத்திரி மகரிஷி கூறும் இயற்கை மருத்துவம்

இயற்கை மருத்துவ உடல் அறிவியல்

உடல் தோன்றி, வாழ்ந்து, தேய்ந்து பின்பு மறையும் தன்மையுடையது. உடல் நிலையற்றதே. நோயும், முதுமையும், இறப்பும் அனைவருக்கும் பொதுவே. இந்த உடம்பு இன்றி வாழ்வின் நோக்கத்தை ஒரு பொழுதும் அடைய முடியாது. உடம்பால் அழியின் உயிரால் அழிவர். உடம்பு ஆலயம். எனவே, உடம்பைப் போற்றிப் பேண வேண்டியது அவசியம்.

இவ்வுடல் ஓர் அற்புதமான இயந்திரம். வாழப் பிறந்த மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவை உடல் நலம். இது விலை மதிப்பற்ற பொக்கிசம் ஆகும். வாழ்வில் முழுமை பெற நீளாயுள் தேவை. அதுவும் உடல் நலத்தோடு இருந்தால்தான் பயனுள்ளதாகும். உடல் நலம், நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் பெற, இத்தகைய நல்வாழ்வைப் பெற வேண்டியது மனிதனது கடமையும், உரிமையுமாகும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

மனித உடல், பருவுடல், சூக்கும உடல், காரண உடல் ஆகிய மூன்றின் தொகுப்பாகும். இவ்வுடல் புரதம், சர்க்கரை, கொழுப்பு, தாது

உப்பு, வைட்டமின் ஆகியவை கூடித் தண்ணீருடன் கலந்து உருவானது என்று அறிவியல் கூறுகின்றது. பருவுடலுக்குமூலம் சூக்கும, காரண உடல்களாகும். கருமையமே உடலுக்கு விதைபோல உள்ளது. இப்பொருட்களின் இரசாயனக் கூடுதலால் உயிரும் தோன்றுகின்றது எனவும் கூறுகிறது. இதற்கு மாறாக மெஞ்ஞானம் இப்பொருட்களைக் கூட்டுவதே உயிர்தான் எனக் கூறுகின்றது.

இவ்வுடல் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. கெட்டிப்பொருள் 30 விழுக்காடும், எஞ்சிய 70 விழுக்காடு நீருமாகும். காற்றும் வெப்பமும் மனித உடலை இயக்குவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. விண்கள் என்ற உயிர்த்துகள்கள் கூட்டமான சூக்கும் உடலாகப் பரிணமிக்கிறது. உடல் ஏழு தாதுக்களால் ஆனது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே.

இவ்வுடல் துவர்ப்பு, உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம் என்று அறுசுவைகளின் சேர்க்கையால் உண்டானது என்பது அறிந்து கொள்ள வேண்டிய சிறப்புக் கருத்தாகும்.

ஆயுர்வேதர், சித்த மருத்துவர் வள்ளுவர் போன்றவர்கள் வாத, பித்த, கபத்தால் ஆகியது இவ்வுடம்பு என்னும் கருத்துடையவர்கள். பஞ்ச பூதங்களின் முக்கூட்டு வாத, பித்த, கபமாகவும் அறியப்படுகிறது.

ஆகாயமும், காற்றும் சேர்ந்து வாதமாகவும், சூடு பித்தமாகவும், தண்ணீரும் மண்ணும் கபமாகவும் பெயரிடப்படுகின்றன.

அறுசுவையில் துவர்ப்பும், புளிப்பும் வாதமாகும். உப்பும் கசப்பும் பித்தமாகும். இனிப்பும் காரமும் கபமாகும். இதுவன்றி முக்குணங்களாகிய வாதம், பித்தம் மற்றும் கபத்தின் சேர்க்கையே இவ்வுடலாகும்.

இந்த உடம்பு தன்னிறைவு உடையது. தானாக இயங்கக் கூடியது. ஊன் பண்டங்களை உணவாகக் கொண்டு அவற்றை உயிர்ப் பண்டங்களாக்கி உடல், மன இயக்கங்களுக்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றது. உடல் ஓர் அற்புத இயந்திரம், உடலைப் பார்த்தே அறிவியல் கூட உடற்கருவிகளுக்குப் பல உப கருவிகளை உண்டாக்கிப் பெருமை பெறுகின்றது. உடல் தனக்கு வேண்டிய பொருட்களைத் தானே உண்டாக்கிக் கொள்ளும் விந்தைமிக்க தொழிற்சாலையாகும்.

அண்டத்தில் உள்ள அனைத்தும் பிண்டத்தில் உள்ளன. உடலில் பஞ்சபூதங்கள், ஏழு தாதுக்கள், மூன்று கோசங்கள், முக்குணங்கள், அறுசுவை ஆகியவை சரியான அளவில் இருப்பதே நலமான நிலை.

நோய் வரக்காரணம்

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

என்று வள்ளுவர் கூறுகின்றார்.

அற்புதமான தானாக இயங்கும் இவ்வுடம்பு சமநிலை தவறுவது ஏன்? இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தால் சமநிலை காக்கப்படும். நமது வாழ்க்கை முறையும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் இயற்கைக்கு மாறாக உள்ள நிலையில் நலக்கூறுகளில் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு நோய்கள் பலவாகப் பெருகி, வாழ்வின் தரத்தையும் காலத்தையும் பாதிக்கின்றன.

நமது வாழ்க்கை முறையில் காற்றையும் ஒளியையும் செயற்கைச் சூழலிலே அமைத்துக் கொண்டு, இயற்கையிலிருந்து பிரிந்து விடுகின்றோம்.

உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் செயற்கையாக உள்ளன. செயற்கையான உணவு, பசியற்ற போது சுவைக்காக உட்கொள்ளுவது, பசி காலம் இவற்றைக் கருதாமலும், மதிக்காமலும், முறையின்றி உண்பது, செயற்கை உணவைப் பலமுறை உண்பது, அவசர அவசரமாக உண்பது, தண்ணீர் போதிய அளவு இடம் பெறாதது போன்றவை நோய்க்குக் காரணமாகின்றது. வந்த நோயை எந்த உணவு எந்தக் குறைவை நிறைவு செய்யும் என்ற அறிவும் இல்லாமல் மருந்துகளை நாடி மேலும் துன்பத்திற்கு உள்ளாகின்றோம்.

நோய் நீக்கும்முறை

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உனின்

பசித்துப் புசித்தலும் அற்றதறிந்து அருந்துதலும் முறையோடு இயற்கையோடு உண்பதும் இயற்கை வழி. உடல்நலக் கூறுகள் அதனதன் விகிதாச்சாரப்படி சம நிலையில் இருக்கும்போது நம் உடல் இருப்பதே தெரியாது. சமநிலை மாறும்போது நோயுற்ற பகுதியே இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. இந்தத் தவறுகளை இயற்கை வழியில் எளிமையான வழியில் சரி செய்வதே இயற்கை மருத்துவமாகும்.

இயற்கை மருத்துவம்

ஆரோக்கியத்திற்கு உடல், மனம், சமூகம் என்கின்ற மூன்று அங்கங்கள் உண்டு. உடல் நோய் மனத்தையும், மனநோய் உடலையும் பாதிக்கவே செய்யும். சமூகக் காரணங்களோ உடல், மனம் இரண்டையும் பாதிக்கும். ஆன்மிக உணர்வும், நம்பிக்கையும்,

தன்னம்பிக்கையும் உடல் மனநோய்களை மாற்ற வல்லவை. எண்ணம், இசை, வெறுப்பு, கோபம், கவலை, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் ஆகிய குணங்கள் உடல் மன நலங்களை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றன. வெறுப்பு, திகைப்பு, அச்சம் போன்றவை உடலை உலரச் செய்து, குருதி குறைந்து வலுவைக் குறைக்கின்றன.

தூய்மையான அன்பு, ஆதரவு, நம்பிக்கை, உற்சாகம் மற்றும் ஆன்ம உணர்வு போன்ற நல்லுணர்வுகள் உடலை வளர்த்து இன்ப வாழ்வைக் கொடுக்கும். சுகத்தை நாமே சம்பாதிக்க வேண்டும். சுய அறிவும், சரியான வழி நடத்தலும் தன்னுடைய சூழலுடன் இணைந்து வாழ்வதுமே நலத்திற்கு வழியாகும், மேலும் நல வாழ்வைப் பாதிப்பவற்றைப் பரம்பரை, சூழ்நிலை, தனிமனிதன் என மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம். மனநிலை, ஆன்ம நிலை, உடல்நிலை ஆகியவை நல வாழ்வை நிர்ணயிக்கும் கல்வி, கேள்வி மேற்கூறிய மூன்று நிலைகளையும் செம்மைப்படுத்தும் நலம் தனித்தன்மை வாய்ந்தது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவனே. உடலில் உயரம், எடை, உடல் சூடு, இதயத் துடிப்பு, மூச்சு போன்றவை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மாறுபடுகின்றன. இவற்றின் சராசரி அளவைக் கொண்டு சராசரி மனிதனை நிர்ணயிக்க முடியாது. நலம் முழுமையானது. பூரணமானது. ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு தனித்தன்மை பெற்ற முழுமையான படைப்பே என்னும் அடிப்படையைக் கொண்டு ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர்க்குரிய தனித்துவத்தை மதித்து அணுகுவது இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பு.

நோய்

இயற்கை மருத்துவத்தில் நோய் என்பது ஒன்றே ஒன்றுதான். தோற்றங்கள் பலவானாலும் அடிப்படைக் காரணம் ஒன்றுதான். நம் உணவில் வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு, வேண்டாதது வெளியேற்றப்பட வேண்டும். வேண்டாததை வெளியேற்றும் முயற்சிதான் நோய். வேண்டாத பொருட்கள் தேங்கி நச்சுப் பொருட்களாக மாறி வெளியேறும்போது துன்பத்தைத் தருகின்றன.

இவையன்றி வெளியிலிருந்து வெவ்வேறு காரணங்களால் உடலுக்குள் வருகின்றன. வெவ்வேறு இடங்கள் மூலமாக உட்சென்றாலும் அவை அனைத்தும் வெளியேற்றப் படவேண்டியவையே. அவை அடக்கி வைக்கப்பட்டால் பொறிபுலன்களின் உணர்வைக் குறைக்கும். தேங்கிய நச்சுப் பொருட்கள் வேறு உருவில், வேறு இடத்தில் வெளியேறும். அதிகமான துன்பத்தையும் தரும். இதைத் தவறாக வேறு நோய் என்று நினைக்கிறோம். உண்மையில் நோய் ஒன்றே.

நோய் நமக்கு நண்பன், பகைவன் அல்ல. அஞ்ஞானத்தாலும், அறியாமையாலும் அச்சம் மேலிட்டு நோயைப் பெரும்பகைவனாகக் கருதித் துன்பத்தை விலைக்கு வாங்குகிறோம். நோய்க் கிருமிகளால் வருகின்றது என்கின்ற எண்ணம் தவறு. மாறாக நோய்கள் கிருமிகளால் வருவதில்லை. கிருமிகள் நோயால் வளர்கின்றன. நோயுற்ற உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை உணவாகக் கொண்டு கிருமிகள் வளர்கின்றன. உடலில் கழிவுகள் இல்லை என்றால் கிருமிகள் தானே மறைந்து விடுகின்றன.

பொருந்தா உணவு, அதிக உணவு, தவறான பழக்க வழக்கங்கள், விபரீதமான எண்ணங்கள் முதலியனவற்றால் உடலில் நச்சுப் பொருட்கள் உண்டாகின்றன. சரியான மல நீக்கம், இவற்றைத் தவிர்க்க உதவுகிறது. மலச்சிக்கலால், நச்சுப் பொருட்களால் உடம்பில் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகி வெப்பமோ, வலியோ, வீக்கமோ ஏற்படுகின்றது.

உயிராற்றலும், வித்துவின் பெருமையும்

இயற்கை மருத்துவச் சிந்தனையில் பிராண சக்திக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. பிராண சக்தி என்பது உயிர்ச்சக்தி. சரியான அளவில் சீவ வித்துக் குழம்பு உடலில் கருமையத்தில் இருக்க உயிரின் வலிமையும் அதிகமாகும். இதுவே சீவகாந்தத்தின் அளவையும் திணிவையும் நிர்ணயிக்கின்றது. எனவே, உயிராற்றலும், சீவவித்துக் குழம்பும் இயற்கை மருத்துவத்தில் மிக முக்கியமான அங்கங்களாக கருதப்படுகின்றன. விந்துநாதக் காத்தலுக்கு அதி முக்கியத்துவம் தரப்படுகின்றது. விந்துநாதக் காத்தலால் உயிராற்றல் பெருக்கம் ஏற்படுகின்றது.

உயிராற்றலைக் கூட்டிப் பல நோய்களைச் சரி செய்வது இம்மருத்துவத்தின் சிறப்பாகும். உடலைக் காக்கவே, தூய்மைப் படுத்தவே நோய்கள் வருகின்றன. உடலில் கழிக்கப்படாத தேங்கி நிற்கின்ற கழிவுகளை வெளியேற்றும் முயற்சியே நோயாகும். எனவே, நோயுற்ற நேரத்தில் மருந்திற்குப் பதில் உடல் இயக்கங்களைச் சீர் செய்து கழிவுகளை வெளியேற்றி (மருந்தால் அடக்கப்படாமல்) உடல் நலத்தை மீண்டும் அடைய வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் எழில்

மனிதனின் ஆயுட்காலம் 120 ஆண்டுகள். அது இளமை, வாலிபம், முதுமை என்று மூன்று வட்டங்களில் அமைகின்றது. உயிர்த்துகள்களும் உடலில் தோன்றி, வளர்ந்து மறைகின்றன.

ஒவ்வொரு செல்லும் தோன்றி மறைகின்றது. ஏழு ஆண்டுகளில் உடல் முற்றிலுமாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளதை உடலியல் அறிவியல் அறிஞர்களும் அறிவர்.

உடலில் ஐந்தும் சிறப்பான பங்கை வகிக்கிறது என்பதையும் காணலாம். ஐந்து விரல்கள், ஐந்து பொறிகள், ஐந்து புலன்கள், ஐந்து பிராணன்கள், ஐந்து கோசங்கள் என ஐந்தும் உடலிலே சிறப்பாக உள்ளது என்றால் சூக்கும் உடல், காந்த உடல் என்று இரண்டு தத்துவங்கள் இவற்றோடு இணைய ஏழாகும் சிறப்பைச் சித்த மருத்துவ நூல்களில் காணலாம்.

நோய், நுண்மப் பெருக்க நிலை, தீங்கு பெருகுதல் நிலை, தேய்மான நிலை, குறைதல் நிலை, ஆக்க நிலை என ஐந்து நிலைகள் நோயின் பரிணாமத்தில் அறியப்படுகிறது. இவற்றைப் புரிந்து கொள்வது இயற்கை மருத்துவத்தில் தெளிவு பெற உதவும். நோய் ஒன்றே அதற்குச் சிகிச்சை முறையும் ஒன்றே என்பது இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமாகும்.

மருத்துவ முறைகள்

ஆகாய சிகிச்சை	-	உண்ணா நோன்பு
காற்று சிகிச்சை	-	முறையான மூச்சுப் பயிற்சிகள்
வெப்ப சிகிச்சை	-	சூரிய நமஸ்காரம், மந்திரங்கள்
நீர் சிகிச்சை	-	குளியல்கள்
மண் சிகிச்சை	-	மண் குளியல், பட்டி, புதையல், மற்றும் பற்று

மேற்கூறிய சிகிச்சை முறைகளில் இயற்கை மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது. யோகாசனங்களின் சிறப்பையும் தனதாக்கிக் கொள்கின்றது. யோகாசனங்களில் உடல் நிலை மூச்சு நிலை, மனநிலை ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

எளிமையானதும், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமலும், ஏன் மருந்தே இல்லாமலும் முழுமையானதுமான, தெய்வீகமான மருத்துவம் இயற்கை மருத்துவமாகும். இதில் உணவே மருந்து, மருந்தே உணவாகும். தடையே சாதனையாவதுபோல நோயே உடலைச் சுத்தி செய்யும் வழியாகக் கொள்கின்றது. இச்சிறப்புகளால் ஒவ்வொருவரும் தனக்குத் தானே மருத்துவர் இயற்கையே - பஞ்ச பூதங்களே, மூன்று கோசங்களே, மூன்று குணங்களே, ஆறு சுவைகளே, மருத்துவ முறைகளாகி, இவற்றைச் சமன்செய்து இணக்கம் காண்பதே எளிய ஒப்பற்ற, சிறந்த, முழுமையான மருத்துவ முறையாகும். இதுவே நாளைய எதிர்கால மருத்துவமாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்திற்கும், மற்ற மருத்துவத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு

இயற்கையுடன் இணைந்து வாழும் வாழ்க்கைதான் இயற்கை மருத்துவம் அல்லது இயற்கை நலவாழ்வு எனப்படும். இதனை மருத்துவம் எனக் கூறுவதை விட இயற்கை நிலை எனக் கூறுவது பொருந்தும். தற்சமயம் அலோபதி, ஓமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம் முதலிய மருத்துவமுறைகள் அதிக அளவில் பயன்பாட்டில் உள்ளன. யுனானியும் பலரால் கையாளப்படுகின்றது.

நோய்க்குக் காரணம் கிருமிகள் என்று அலோபதி கூறுகின்றது. ஆனால் இயற்கை மருத்துவம் கிருமிகள் காரணமல்ல என்கின்றது. கிருமிகள் தங்கக் கூடிய அளவிற்கு உடலில் கழிவுப் பொருட்களை வைத்திருப்பதே நோய்க்குக் காரணம் என்கிறது. ஓடுகின்ற சுத்தமான நீரில் கொசுக்கள் முட்டையிடுவதில்லை. நிற்கின்ற நீரில்தான் அவை முட்டையிடுகின்றன. அதுபோல உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருந்தால் நோய் வருவதில்லை.

ஓமியோபதி மருத்துவம் நோய்க்குக் காரணம் எதுவோ அதனையே அணுஅளவு வீரியப்படுத்திக் கொடுத்தால் நோய் குணமாகும் என்கின்றது. இம்மருத்துவ முறையில் சிலந்தி, பசுவின் மடியின் சீழ், மனித எலும்பு போன்றவையும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இயற்கை மருத்துவம் தாவரத்திலிருந்து கிடைக்காத எந்தப் பொருளையும் மனிதன் பயன்படுத்தக்கூடாது என்கின்றது. யுனானி மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தினாலும் அவற்றிற்குப் பாரசீகம், உருது பெயர்களைப் பயன்படுத்துவதால் எளிதில் அடையாளம் காண இயலவில்லை. இயற்கை மருத்துவத்தில் மூலிகைகளின் பெயர்கள் நமக்கு புரியும்படியாகவே உள்ளன. ஆயுர்வேதம், வாதம், பித்தம் சிலேத்துமம் இவற்றன் குறை அல்லது மிகையே நோய்க்குக் காரணம் என்கின்றது.

இயற்கை மருத்துவம் சளியை உண்டாக்கும். உணவே நோய்க்குக் காரணம் என்கிறது. நமது இரத்தத்தில் 25 அமிலத் தன்மையும் காரத்தன்மையும் இருக்கிறது. இந்த விகிதாசாரத்தின்படி நமது உணவும் 75 காரத்தன்மையும் அமிலத்தன்மையும் உடையதாக இருக்க வேண்டும்.

இங்கு ஒரு முக்கியச் செய்தியை நினைவு கூறவேண்டும். அதாவது காரம் என்றால் மிளகு, மிளகாய் என பலர் நினைக்கின்றனர். அது தவறு. கார உணவுகள் பூசணி, வெள்ளரி, பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியவை தாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெரிய ஏரி இருக்கிறது. அதன் ஒரு பக்கத்தில் கரை உடைந்தால் ஏரி உடைந்தது என்று கூறினால் தெளிவாகப் புரியாது. ஆகவே, கிழக்குப் பக்கம் ஏரி உடைந்தது. அல்லது மேற்குப் பக்கம் உடைந்தது என்று கூறுகின்றோம், அல்லது கிராமத்தின் பெயரையோ தெருவின் பெயரையோ அடையாளத்துக்குக் கூறுகின்றோம். அதுபோல உடலில் சேர்ந்துள்ள அழுக்கானது ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் வெளியேறுகின்றது. வெளிவிடும் மூச்சுக் காற்றாகவும், மலமாகவும், சிறுநீராகவும் அவை வெளியேறுகின்றன. சற்று அதிகமானால் கண்ணீல் பீளை, சளி, வியர்வை முதலிய வழிகளிலும் உடல் தன் கழிவை வெளியேற்றுகின்றது.

இன்னும் அதிகமானால் காய்ச்சல், தலைவலி, வாந்தி, பேதி, போன்ற உணர்வுகளால் உடலில் கழிவு அதிகமிருக்கிறது என்பதைத் தெரிவிக்கின்றது.

கழிவுகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க உடல்படும் துன்பமும் அதிகரிக்கிறது. உறுப்புகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் நோயின் பெயரும் வேறுபடுகிறது.

நோய்நாடி, நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். (குறள்.948)

என்ற குறளின்படி நோய் என்னவென்று முதலில் காண வேண்டும். இயற்கை மருத்துவம் நோய் ஒன்று நோயின் காரணமும் ஒன்று. அதனை நீக்கும் வழியும் ஒன்று என்கின்றது.

நோய் என்றால் உடலுக்கு ஏற்பட்ட உடல்நலக் குறைவு. அதற்குக் காரணம் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள கழிவுகள். அக்கழிவுகளை நீக்க நாம் பழ உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

பழம் என்றவுடன் சிலர் சளி பிடிக்கும் என்பார்கள். பப்பாளி, பூசணி முதலியவை சளியை உண்டாக்குவதில்லை. அவை சளியை வெளியேற்றுகின்றன.

ஓர் அறையில் அசுத்தம் இருக்கிறது. அதனைத் துடைப்பம் கொண்டு சுத்தம் செய்கின்றோம்; குப்பைகளும் வருகிறது. இப்போது துடைப்பமா குப்பையைக் கொண்டு வந்தது? இல்லை. அறையிலிருந்த குப்பையைத் துடைப்பம் வெளியேற்றுகிறது. அதுபோல் உடலிலுள்ள கழிவுகளைப் பழ உணவுகள் வெளியேற்றுகின்றன. பழ உணவுகள் சளியை உண்டாக்குவதில்லை.

ஒருவர் எந்த இடத்தில் அல்லது நாட்டின் ஒரு பகுதியில் பிறந்து வளர்ந்து வருகிறோரோ அந்த இடத்திலுள்ள தாவரங்கள் அவர் உடலுக்கு நலன் செய்யும்.

நம் நாட்டில் வளரும் வாழைப்பழத்தை விட்டு விட்டு குளிர்ப் பகுதியில் விளையும் ஆப்பிளுக்கு ஆசைப்படுதல் கூடாது. நமக்கேற்ற உணவு நெல், கம்பு, கேழ்வரகு இதை விட்டு விட்டுக் கோதுமை, பண், ரொட்டி எனச் சாப்பிடுதல் கூடாது.

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட பஞ்சத்தின்போது வடநாட்டிலிருந்து கோதுமை தருவிக்கப்பட்டது. அதற்காக இப்போது பலரும் அதனையே முக்கிய உணவாகக் கொள்வது தாய்ப்பாலை விட்டு விட்டுப் பசும்பாலுக்கு அலைவது போலாகும்.

அரசன் இலை கருப்பைக்கு நன்று
அரிசியும் கேழ்வரகும் உடலுக்கு நன்று

உண்ணா நோன்பு

உண்ணா நோன்பு என்பது ஓர் இயற்கை மருத்துவமுறை. பரு உடலிலுள்ள நோய்கள் முரண்பாடான செயல்கள் இவற்றைத் தடுப்பதற்கும், குணப்படுத்துவதற்கும் உண்ணா நோன்பு பயன்படுகின்றது. இது உடல் நலத்தைச் சரி செய்வதோடு மனத்தையும் வளப்படுத்துகின்றது.

உடல் நலத்திற்கும் மனவளத்திற்கும் தேவையான சீவகாந்த ஆற்றலை நான்கு வழிகளில் நாம் பெறுகின்றோம்.

1) உண்ணும் உணவு
2) சுவாசிக்கும் மூச்சுக் காற்று
3) பூமியின் மையத்திலிருந்து வரும் கதிர்கள்
4) வான்கோள்களிலிருந்து வரும் காந்த ஆற்றல்

உணவு உண்டு வயிறு முழுவதும் நிரப்பிவிட்டால் இரைப்பையிலுள்ள உணவு முழுவதும் சீரணமாக வேண்டும். அந்த நேரத்தில், மற்ற மூன்று வகையிலிருந்தும் வருகின்ற காந்த ஆற்றல் தடுக்கப்படுகின்றது; மறுக்கப்படுகிறது. காந்த ஆற்றல் அவ்வழியில் கிடைப்பதில்லை.

எனவே, அடுத்த உணவு உண்பதற்குமுன் பசியோடு இருந்து பின் உண்பது அறிவுடைமையாகும். பசித்துப் புசி என்பது முன்னோர் மொழி. இந்த வேளை உணவின் அளவு எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்றால் அடுத்த உணவு நேரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு பசி எடுக்கும் அளவிற்கு இருக்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக மதியம் 1 மணிக்குச் சாப்பிட வேண்டும் என்றால் 12 மணிக்கே பசி எடுக்க வேண்டும். அந்த அளவுக்குக் காலை

உணவு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு வயிற்றில் உணவு சீரணமாகித் தீர்ந்த நிலையில் பசி இருக்கும்போது மற்ற வழிகளிலிருந்து காந்த ஆற்றலைப் பெறுகிறோம். மிக நுண்மையான காந்த ஆற்றலைப் பெறுகின்றோம்.

உண்ணா நோன்பு வகைகள்

உண்ணா நோன்பு மூன்று வகைப்படும்.

1) முழுமையான உண்ணா நோன்பு
2) பகுதி நேர உண்ணா நோன்பு
3) சிறிது உணவுடன் உண்ணா நோன்பு

1. முழுமையான உண்ணா நோன்பு

கொழுப்பு சேர்ந்து உடல் பருமனாக அதிக எடை உள்ளவர்கள் முழுமையான உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டும். சில நாட்கள் முழு நேரம் உணவு உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும். கெட்டிப் பொருளான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால் உடலில் நீர் பற்றாக்குறை ஏற்படக் கூடாது.

எனவே, ஒரு கப் நீருடன், ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறும், சில தூய்மையான தேன் துளிகளும் கலந்து ஒரு நாளில் மூன்று அல்லது ஐந்து தடவை சாப்பிட வேண்டும்.

அசீரணத்தால் வயிற்றுப்போக்கு (Diarrhoea) உள்ளவர்களுக்கு முழுமையான உண்ணா நோன்பு அவசியம். வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்களுக்குச் இஞ்சித் துளி மிகச்சிறிது, மேலே சொன்ன மருத்துவத்துடன் கலந்து சேர்த்து மருந்தாகக் கொள்ள வேண்டும். மூல நோய் (Piles) உள்ளோர் இஞ்சிச் சாறு சேர்க்கக் கூடாது ஏனெனில், அதனால் மூலநோய் அதிகரித்து விடும்.

2. பகுதி நேர உண்ணா நோன்பு

பகுதி நேர உண்ணா நோன்பு என்பது, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நேரமே சாதாரணமாக உணவு செரிக்கும் அளவிற்கு உண்ண வேண்டும். நேரடியாக முழுமையான உண்ணா நோன்பு நோற்க முடியாதவர்களும், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும், வயிற்றில் உப்புசம் (Gas) உள்ளவர்களும் இந்தப் பகுதி நேர உண்ணா நோன்பைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

பழச்சாறு அல்லது மூலிகைத் தேநீர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மூலிகைத் தேநீரைச் சிறிது பாலுடன் அல்லது பாலில்லாமல் அல்லது சில தேன் துளிகளுடன் சாப்பிடலாம்.

இரைப்பையிலோ, குடலிலோ வயிற்றுப்புண் (Ulcer) உள்ளவர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை. இரைப்பையைக் காலியாக வைத்து இருக்கக் கூடாது. ஏனெனில், வயிற்றில் உப்புசம் (Gas) ஏற்பட்டு வயிற்றுப்புண் அதிகரிக்கும். இவர்கள் மூன்றில் ஒரு பங்கு இரைப்பையை நிரப்பும் அளவிற்கு உணவு உண்ண வேண்டும்.

3. சிறிது உணவுடன் உண்ணா நோன்பு

ஒவ்வொரு வேளையும் குறைவாக உணவு உண்ண வேண்டும். எப்போதும்போல் நிறைய உணவு உண்ணாமல் மிகக் குறைவாக உண்பது இவ்வகை உண்ணா நோன்பாகும்.

உண்ணா நோன்பு முடித்தல்

உண்ணா நோன்பு முடியும் தருவாயில் விருந்து சாப்பிடுவது போல் உணவு உண்ணக் கூடாது. உண்ணாவிரதத்திற்கு அடுத்த நாள் அதிகம் சாப்பிடுவது சீரண உறுப்புகளுக்குத் துன்பம் கொடுக்கிறது.

முதலில் பழச்சாறு, பின்னர் பாதி கெட்டிப்பொருளான உணவு இவற்றைச் சாப்பிட்ட பிறகு, எப்பொழுதும் உண்ணக்கூடிய உணவைப் பசி எடுத்தவுடன் சாப்பிட வேண்டும்.

எடை குறைவாக உள்ளவர்களும், காசநோய் உள்ளவர்களும் எந்தவித உண்ணா நோன்பும் நோற்கக் கூடாது. உணவுப் பழக்கங்களில் தகுந்த கட்டுப்பாடுகளுடன் அவர்களுக்குத் தேவையான சத்துப் பொருட்கள் அவர்களது உடலில் எடுத்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு உணவு உண்ண வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் உணர்ச்சிமயமான மன உளைச்சல் உள்ளவர்களுக்கும் உண்ணா நோன்பு ஒரு நல்ல மருந்து. ஒரு நோக்கத்துடன் உண்ணாவிரதம் இருக்கும்போது உடலும் மனமும் நன்கு தளர்ச்சி அடைகின்றன.

ஒருவர் இந்த உண்ணா நோன்பினால் முழுப்பயனும் அடைய விரும்பினால், அவர் திரைப்படம் பார்ப்பதோ, உணர்ச்சிகரமான கதைப் புத்தகங்களைப் படிப்பதோ, புலனின்பத்திற்கான செயல்களில் பங்கு கொள்வதோ கூடாது.

முதன் முதலில் உண்ணா நோன்பு இருப்பவர்களுக்கு, ஏழை மக்களின் பசித் துன்பத்தையும், மனக்கவலையையும் தெரிந்து கொள்வதற்கு இது ஒரு அரிய வாய்ப்பாகும். பசியின் கொடுமையை நன்கு உணர முடிகின்றது. அதனால் பிறர்மீது இரக்கம், அன்பு ஏற்படுகின்றது. அப்போது ஆன்மிகம் உயர்ந்து ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை

என்ற அறநெறியில் நிற்க முடியும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனம் உள்நோக்கித் திரும்பி வாழ்வின் நோக்கத்தையும் புரிய வைக்கிறது. அதனால் வாழ்வில் மனநிறைவும் தன்னிலை உணர்தலும் கிடைக்கின்றன.

உண்ணா நோன்பைச் சரியாக, ஒழுங்கு முறையில் புரிந்து பயிற்சி ஆற்றும்போது இது இயற்கையான மருந்தாகப் பயன்படுகறது. ஆன்மிக உணர்வும் அறிவும் ஒளி வீசுகின்றன.

இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பு சிகிச்சைகள்

வாழை இலை குளியல், மண் குளியல், சூரிய குளியல், நீர் சிகிச்சை முதலியவை இயற்கை மருத்துவத்தின் சில சிறப்புக் கூறுகளாகும்.

I. வாழை இலை குளியல்

இதய நோயாளிகளும், தலைவலி இருப்பவர்களும் இதனைச் செய்யக் கூடாது. ஆஸ்துமா நோயாளிகள் விரும்பினால் செய்யலாம். மற்றவர்கள் 1/2 மணி நேரம் செய்தால் போதும்.

உடல் நலமாக இருப்பவர்கள் மாதம் ஒரு முறை செய்தால் நன்று, தோல் நோய் உடையவர்களும், உடலுழைப்பு குறைந்தவர்களும் வாரத்தில் 2 அல்லது 3 நாட்கள் வாழை இலை குளியல் செய்யலாம்.

செய்முறை

இதனைக் காலை 10 மணிக்குமேல் மாலை 3.00 மணிக்குள் செய்வது நலம். உணவு உண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மேல் செய்யத் தொடங்கவும். வயிறு காலியாக இருப்பது முக்கியம்.

வாழை இலை குளியல் செய்து கொள்பவர் முதலில் ஈரத் துணியால் தலையில் தொப்பிப்போல் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு குளிர்ந்த நீர் குடிக்கவும். பின் விரிக்கப்பட்டுள்ள வாழை இலைப் படுக்கையில் திறந்த வெளியில் வெய்யிலில் படுத்துக் கொண்டு உடலை வாழையிலையால் போர்த்து இலேசாகக் கட்டி விடவேண்டும். இதற்கு மற்றொருவர் துணை வேண்டும். மூக்கிற்கு மேலே சுவாசிப்பதற்கு இலேசாக வாழையிலையில் கீறிவிட வேண்டும்.

அரை மணி நேரம் கழித்துக் கட்டை அவிழ்த்துப் பார்த்தால் நிறைய வியர்வை வடிந்து இருப்பதைக் காணலாம். இந்த இலையை மாடு சாப்பிடாமல் தூர எறிந்து விட வேண்டும். ஏனெனில், வியர்வையால் வந்த நஞ்சு கால்நடைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.

உடலின் சூடு சாதாரண நிலைக்கு வந்த பின் தண்ணீரில் குளித்து விடலாம். இப்போது உடல் நலமாக இருப்பதை உணரலாம்.

II. மண் குளியல்

இதனையும் காலை 10 மணிக்குமேல் மாலை 3.00 மணிக்குள் செய்வது நல்லது. வயிறு காலியாக இருப்பது முக்கியம். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

பூமியிலிருந்து ஓர் அடிக்குக் கீழ்உள்ள மண்ணையே பயன்படுத்த வேண்டும். கிளிஞ்சல், கறி, சுண்ணாம்பு சத்து உள்ள மண் பயன்படுத்த வேண்டாம். நிலத்தில் செயற்கை உரம் போடப்படுவதால் வயல்களிலுள்ள மண்ணையும் பயன்படுத்தாதீர். புற்றுமண் கிடைத்தால் நல்லது. புற்று மண்ணையும் பூமிக்குக் கீழிருந்து எடுத்த மண்ணையும் கலந்து நீரில் குழப்பித் தலைமுதல் பாதம்வரை பூசிக்கொள்ள வேண்டும். வெய்யிலில் மண் நன்றாகக் காய்ந்தபின் மண்ணை ஓரளவிற்குத் துடைத்துக் கொண்டு நிழலுக்கு வந்து உடல் சாதாரண நிலைக்கு வந்த பின்குளித்து விட வேண்டும்.

இது தோல் நோய், அசுத்த இரத்தம், புலால் முதலியவற்றிற்கு நல்லது. இவர்கள் வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் இக்குளியலை மேற்கொள்ளலாம். மற்றவர்கள் மாதம் ஒரு முறை மண் குளியல் எடுப்பது நலம்.

மண் குளியல், வாழை இலைக் குளியல் இரண்டையும் ஒரே நாளில் செய்யக் கூடாது. மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

III. சூரியக் குளியல்

மாலை 3 மணிக்குமேல் ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் சட்டை இல்லாமல் இருப்பது சூரியக் குளியலாகும். காலை வெயிலில் பித்தம் இருப்பதால் காலை வெய்யில் கூடாது. காலை 10 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை வாழை இலை குளியல், மண் குளியல் செய்பவர்கள் தவிர மற்றவர்கள் வெயிலில் உலாவக் கூடாது.

ஏனெனில், அப்போது காயும் வெயில் உடலில் புற்று நோயை உண்டாக்கும். சூரிய ஒளியில் வைட்டமின் 'டி' இருக்கிறது. இருப்பினும் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு தானே.

IV. மாலை வெயில், அருவி நீர் இளமையைக் கொடுக்கும் என்பது பழமொழி

இடுப்புக்குளியல், முதுகு தண்டுக் குளியல் போன்றவை செய்வதற்கென்றே குளியல் தொட்டிகள் உண்டு. அவற்றைக்

கொண்டு இக்குளியலைச் செய்யலாம். நீர் சிகிச்சை தொடங்கும் முன்பு தலையில் துணியை நனைத்துக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். நீர் அருந்த வேண்டும். சாப்பிட்ட உணவு சீரணமாகி இருக்க வேண்டும். எந்த நேரத்திலும் நீர் மருத்துவம் செய்யலாம்.

இயற்கை உணவுகள்

மூலிகைச் சாறுகள்

காலையிலும், மாலையிலும் மூலிகைச்சாறு சாப்பிடலாம். மாதம் ஒரு நாள் சாறு சிகிச்சை அனைவரும் மேற்கொள்ளலாம். அதாவது அன்று காலை முதல் இரவு வரையில் சாறுகளை மட்டுமே குடித்து வேறு எந்த உணவையும் ஏற்றுக் கொள்ளாதிருத்தல்.

இதற்கு மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, கேரட் கீர், வாழைத் தண்டு, இளநீர், கல்யாண முருங்கை, அரச இலை கொழுந்து, அருகம்புல், கறிவேப்பிலை, தக்காளி, பூசணி போன்றவற்றை ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொன்றாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தக்காளியை முடிந்தால் விதை நீக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும். சிறுநீரகக் கோளாறு தோல், ஆஸ்துமா நோயாளிகள் முழு இயற்கை உணவில் இருந்தால் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். சமைத்த உணவு சாப்பிடுபவர்கள் இதனை நீக்க வேண்டும்.

முளைகட்டிய தானியங்கள்

பயறு வகைகளை அப்படியே சாப்பிடுவதை விட முளைகட்டிச் சாப்பிட்டால் அதன் பலன் நான்கு மடங்கு அதிகரிக்கும்.

பழச்சாறு

பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவது நல்லது. முடியாதவர்கள் பழச்சாறு குடிக்கலாம். எதனைச் சாப்பிட்டாலும் பல்லைச் சுத்தம் செய்வது அவசியம். ஏனெனில் பழங்களிலுள்ள அமிலத்தன்மை பற்களுக்குச் சேதம் விளைவிக்கும்.

வெங்காயம், பீட்ரூட், கேரட், வெள்ளரி, தக்காளி, வெண்டை, கோஸ், தேங்காய் துருவல், புடலங்காய், பூசணி, கோவைக்காய் முதலியவற்றைச் சாலட் ஆகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அவல்

இயற்கை உணவு சாப்பிட்டும் பசி அடங்கவில்லை. வேலை செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் அவல் சாப்பிடலாம். முதலில் இயற்கை உணவு சாப்பிட்டு விட்டுக் கடைசியாக அவல் சாப்பிட வேண்டும்.

சமைத்த உணவுகள்

இயற்கை நமக்களித்தது இயற்கை உணவே. நாவை அடக்க முடியாதவர்கள், எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய், புளி சேர்க்காமல் கீழ்க்கண்ட உணவுகளைக் குறைவாகச் சாப்பிடலாம்.

கீரை, கீரைசூப், காய்கறி சூப், துவரம் பருப்பு தோல் சூப், இயற்கை காபி, தாமரைப் பூ, ரோஜாப் பூ, ஆவாரம் பூ கலந்த இயற்கை தேனீர் இவற்றைப் பருகலாம்.

பால்

பால் சாப்பிடக் கூடாது. எனினும் வயதானவர்கள், குழந்தைகள், நோயாளிகள் இவர்கள் வேறு உணவை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத உடல் நிலையில் இருந்தால் இவர்களுக்கு மட்டும் தண்ணீர் கலந்த பால் தரலாம். ஆனால் பாலைக் கொடுக்கின்ற ஆடு, பசு, இயற்கை உணவை உண்பவையாகவும், அவற்றிற்கு யாதொரு நோய் இல்லாமலும் ஊசி போட்ட பாலாக இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். கோதுமை, தேங்காய், சோயா, பச்சைப் பயறு இவற்றின் பால் நல்லது.

2.2. மனித உயிர்ச்சக்தி-அக்குபிரஷர் மருத்துவ முறை



முன்னோர்கள் ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலிலும், ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்கிறது எனக் கண்டறிந்தனர். அச்சக்தியின் தன்மையினை அறிய ஆவல் கொண்டு ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனின் செயல்களையும், தன்மையினையும், உணவுப் பழக்கங்களையும் ஆராய்ந்துள்ளனர். அத்தகைய ஆராய்ச்சியில் சிலர் சோர்வாக இருப்பதையும், சிலர் அதிக காலம் உயிர் வாழ்வதையும், சிலர் இள வயதிலேயே இறப்பதையும் கண்டனர்.

மேலும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் இதன்படியே ஒவ்வொரு மனிதனும் காற்றிலிருந்தும், உணவிலிருந்தும், ஒளியிலிருந்தும்,

நீரிலிருந்தும், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையிலிருந்தும் உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான இச்சக்திகளை இயற்கையிலிருந்து எடுத்துக் கொள்கின்றான் என்ற உண்மையினை அறிந்தனர். இவ்வாறு இயற்கையின் தன்மையினைத் தன்னுள் கொண்டிருக்கும் மனிதனை மைக்ரோகாசம் (Microcosm) எனவும், அவனை இயக்கும் மற்றும் அவனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் இயற்கையினை மேக்ரோகாசம் (Macrocosm) எனவும் கூறினர். பின்பு உயிர் சக்தியினை ஆராயத் தொடங்கினர். இவ்வுயிர்ச் சக்தி பிறப்பிலிருந்து இயற்கையாகவே ஒரு மனிதனிடம் உள்ளது எனக் கண்டு அதனை உண்மையின் சக்தி (True Qi) எனப் பெயரிட்டு அழைத்தனர். இச்சக்தி சுவாசிப்பதன் மூலமாகவும், உணவு உண்பதன் மூலமாகவும் உற்பத்தியாவதோடு அதன் தன்மை சிறந்து விளங்குகின்றது என்றும் அறிந்தனர். ஒரு மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கும், நலமானவனாக இருப்பதற்கும், அவன் ஆயுள் காலம் அதிகரிப்பதற்கும், அவன் செயல்களின் தன்மைகள் சிறந்து விளங்குவதற்கும் காரணத்தை அறிந்தனர். அதைப் பின்வருமாறு கூறலாம்.

உண்மையான சக்தி+இயற்கை சக்தி=உயிர்ச்சக்தி

இவ்வாறாகப் பிறப்பிலிருந்தே ஒரு மனிதனிடம் உள்ள சக்தியும், இயற்கையிலிருந்து எடுத்துக் கொண்ட சக்தியும் சேர்ந்த கூட்டமைப்பே உயிர்ச் சக்தி எனவும் அறிந்தனர்.

எப்பொழுது ஒரு மனிதன் தன் உண்மையான சக்தியைக் கொண்டு இயற்கையான காற்றிலிருந்தும், உணவிலிருந்தும், ஒளியிலிருந்தும், நீரிலிருந்தும் மற்றும் சூழ்நிலையிலிருந்தும் தன் தேவைக்கேற்ப சக்தியினை எடுக்கத் தவறுகிறானோ அப்பொழுது அவனை இறப்பு தழுவுகின்றது என்று தீர்மானித்தனர். இவ்வாறு இயற்கையோடு சேர்ந்த சக்தியினையும், அதன் கூட்டமைப்பையும், செயல்பாடுகளையும் வகைப்படுத்தினர் (குயி என்பது உயிர்ச்சக்தி எனப் பொருள்படும்).

ஓர் உயிர்ச்சக்தியின் கூட்டமைப்பு வருமாறு :

1. Nourishing Qi - பேணும் சக்தி
2. Protecting Qi - பாதுகாக்கும் சக்தி
3. Five Element Qi - பஞ்சபூத சக்தி
4. Parental Qi - தாய் -தந்தை சக்தி
5. Cosmic Qi - பிரபஞ்ச சக்தி
6. Vital Qi - உயிர்ச்சாரம் சக்தி
7. Electro Magnetic Qi - மின் காந்த சக்தி

இத்தனை சக்திகள் சேர்ந்த கூட்டமைப்புதான் உயிர்ச்சக்தி ஆகும். எப்படி ஒரு மனிதன் உணவை மட்டும் உட்கொண்டு நீரில்லாமலோ அல்லது நீர், உணவு இல்லாமல் காற்றை மட்டும் சுவாசித்தோ வாழ முடியாதோ அதுபோல் வெறும் இயற்கை தன்மையினை மட்டுமே கொண்டு உயிர் வாழ முடியாது. சித்தர்கள் மற்றும் யோகிகள் சூரிய ஒளி, காற்று இவற்றோடு தங்களைப் பக்குவப் படுத்திய பின்னரே வாழ்ந்தனர். இயற்கை தன்மையோடு தன் உயிர்ச்சக்தி தன்மையினை இணைக்கும்பொழுது இறப்பிற்கு அப்பாற்பட்டவர்களாக வாழ முடியும். அதாவது இயற்கையோடு இயற்கையாகவே மாறிவிட முடியும். அதற்குப் பக்குவமும், திடமான நம்பிக்கையும், நல்ல தன்மையும், விடா முயற்சியும் வேண்டும். இனி இந்த உயிர்ச்சக்தியின் கூட்டமைப்பு தன்மையினை அறிந்து கொள்வோம்.

பேணும் சக்தி

உண்ணும் உணவு வகைகள், வயிற்றில் சீரணமாகிய பிறகு கிடைக்ககூடிய சுத்தமான சத்துக்களிலிருந்து இந்தப் பேணும் சக்தி தோன்றுகின்றது. இது இரத்த ஓட்டத்தைப் போலவே மனிதனின் உடற்பாகங்கள் அனைத்திற்கும் சக்தியினைத் தருகிறது. சில சமயம் தன்னிச்சையாக உறுப்புகளுக்கோ அல்லது உடல் முழுவதற்குமோ இரத்தக் குழாய்கள் வழியாக இரத்தத்துடன் சேர்ந்து உடலுக்குத் தேவையான சக்தியினை அளிக்கிறது. இதிலிருந்து சாப்பிடும் உணவு வகைகளின் தன்மையினையும் அதன் செயல்படு சக்தியினையும் அறிந்து கொண்டு இனிச் சரியான உணவிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். இந்தப் பேணும் சக்தி இரைப்பை மற்றும் மண்ணீரல் ஆகியவற்றால் உண்ட உணவு சீரணமான பிறகு கிடைக்கும் சுத்தமான முதல் தரமான சக்தி. இது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் சக்தியினை அளிக்கின்றது.

பாதுகாக்கும் சக்தி

பாதுகாக்கும் சக்தி மனிதனின் உடலில் தோலுக்கும், சதைக்கும் நடுவே அமைந்திருக்கும் சவ்வின் வழியாகச் சென்று சக்தியினை அளித்து உடல் முழுமைக்கும் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.

பஞ்சபூத சக்தி

நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு மற்றும் ஆகாயம் ஆகியவற்றின் சக்தியினைக் கொண்டு உடல் உறுப்புகள் தங்கள் தேவையினைச் சூழ்நிலைக்கேற்பப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்கிறது. உணவுப் பொருளோடு நீரினைச் சேர்த்து இரத்தம் என்னும் திரவப் பொருளாக

உடலினுள் மாற்றி அந்த இரத்தத் திரவம், தன் தன்மையில் இருந்து மாறாமல் உடல் முழுக்க உள்ள உறுப்புகளுக்குச் செல்ல இந்தப் பஞ்சபூத சக்தி உதவி புரிகின்றது. இந்த இரத்த திரவத்திற்குத் தேவையான காற்றாகத் (பிராண வாயு அல்லது ஆக்சிஜன் நிறைந்தது), திரவ நிலைக்குத் தேவையான நீராக, உடல் முழுக்க ஒரே தன்மையோடு இருக்கச் செய்யத் தேவையான சூடு தன்மை (நெருப்பு தன்மை)யாக, உறுப்புகளுக்குச் சக்தி தரும் உணவுப் பொருளாக இந்தப் பஞ்சபூத சக்தி உதவி புரிகின்றது. இந்த இரத்த ஓட்டம் மற்ற எல்லா உயிர் சக்திகளுக்கும் கட்டுப்படுகின்றது.

தாய் தந்தை சக்தி

ஒவ்வொரு உயிர்ச்சக்தியும் தோன்றுவதற்கு அடிப்படையாக விளங்குவது ஆதி சக்தி. இதுவே தாய் தந்தை சக்தி ஆகும். மனிதனுடைய தோற்றத்திலிருந்து முடிவுவரை வம்சாவழியாக ஒவ்வொரு தலைமுறையிலும் இந்த ஆதிசக்தியின் செயல் சாரத்தில் மாறுபட்டு வந்து கொண்டே இருக்கும். இதற்கு என்றும் முடிவே கிடையாது. எ.கா. முக சாடை, பரம்பரை வியாதி, பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் குணாதிசயங்கள். இந்தத் தாய் தந்தை சக்தியும் உயிர் சக்தியின் கூட்டமைப்பில் உள்ள சக்தியாகும்.

பிரபஞ்ச சக்தி

இதனையும் உயிர் சக்தியின் ஆதி சக்தி என்றே கூறலாம். இப்பிரபஞ்ச சக்தியே எல்லா உயிர்சக்திகளுக்கும் தலைமை தாங்குகிறது. இந்தப் பிரபஞ்ச சக்தி, ஒரு மனிதனின் தோற்றம் தொடங்கும் முன்னரே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. இப்பிரபஞ்ச சக்தியின் துணைகொண்டே மற்ற எல்லா உயிர்ச் சக்திகளும் இயங்குகின்றன. இது தன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள மற்ற உயிர்சக்திகளோடு ஒருங்கிணைக்கின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனின் செயலும், தன்மையும், குணாதிசயமும், நடைமுறை பழக்கவழக்கங்களும் இப்பிரபஞ்ச சக்தியினால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. எத்தனை காலம் பிரபஞ்ச சக்தி மற்ற உயிர்ச் சக்திகளோடு தொடர்பு வைத்துள்ளதோ அத்தனை காலம் அவன் உயிருடன் இருப்பான். இப்பிரபஞ்ச சக்தி என்றைக்கு இக்கூட்டமைப்பின் சக்தியினைத் தவிர்க்கிறதோ அன்றைக்கு அவன் மரண வாயிலுக்குத் தள்ளப்படுவான். பிரபஞ்ச சக்தி தன் நிலையிலும், உயிர்சக்தி தன் நிலையிலும் எப்பொழுதும் நிரந்தரமாய் இருக்கும். பிரபஞ்ச சக்தி மற்ற உயிர் சக்தியுடன் கூட்டமைப்பில் உள்ளவரை உடல் உறுப்புகளிலும் தன் ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தும். என்றும் இதுவே நிலையான சக்தியாய் நிலைத்திருக்கும். இதையே கடவுள் என்கின்றோம்.

உயிர்ச் சார சக்தி

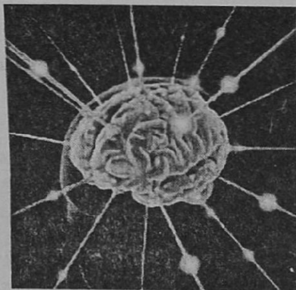
உயிர்ச் சக்தி மனிதனையும், பிரபஞ்சத்தையும் இணைக்கும் முக்கியச் சக்தியாகும். ஓர் ஆணிலும், பெண்ணிலும் உள்ள சீவசக்தி ஒன்றிணைந்து பிரபஞ்ச சக்தியோடு சேர்ந்து ஓர் உயிர்ச்சக்தியாக மாறுகின்றது. அப்படித் தோன்றிய மனித உயிர்சக்திக்கு மற்ற இயற்கை சக்திகளான நீர், காற்று, ஒளி மற்றும் உணவு சக்திகள் துணைபுரிகின்றன. இச்சக்திகள் மனித சக்தியாய் வளர்ந்து, வாழ்ந்து மடிகின்றது. ஆணிலும், பெண்ணிலும் தோன்றுவது சீவசக்தி. இது உருவாவது பிரபஞ்ச மற்றும் இயற்கை சக்திகளின் கூட்டமைப்பு. இது ஒன்றையொன்று சார்ந்து, ஒன்றில் ஒன்று கலந்து ஒன்றில் ஒன்றை உருவாக்கும், அழிக்கும் தன்மையும் இதுவே.

ஆணின் உடல் பதினாறு வயதிலும், பெண்ணின் உடல் பதினான்கு வயதிலும் முதிர்ச்சியடைகிறது. அதாவது ஓர் ஆணிற்கு (8+8) இரண்டு எட்டுக்களின் கூட்டல் பலனில் சீவசக்தி முதிர்ச்சியடைந்து, (8✱8) இரண்டு எட்டுக்களின் பெருக்கல் பலனில் சீவசக்தியின் தன்மை(இனப்பெருக்க தன்மை) இழக்கப்படுகிறது. அதேபோல் பெண்ணிற்கு (7+7) இரண்டு ஏழுகளின் கூட்டல் பலனில் சீவசக்தி முதிர்ச்சியடைந்து, (7✱7) இரண்டு ஏழுகளின் பெருக்கல் பலனில் தன் இனப்பெருக்கத் தன்மையினை (கர்பந்தரித்தல் தன்மையினை) இழக்கிறாள். இதுவே இப்பிரபஞ்ச சக்தி மற்றும் கூட்டு சக்திகளின் மிக பிரமிக்க வைக்கும் செயல் ஆகும்.

மின்காந்த சக்தி

இவ்வாறு பிரபஞ்ச சக்தி மற்றும் இயற்கை உயிர்ச்சக்திகளில் உருவான மனிதனின் உடலிலுள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கு இயற்கை சக்தியானது நீர், உணவு,காற்று மற்றும் சூடுதன்மை(நெருப்பாக) என ஒவ்வொரு தன்மையாக அவனின் செயல்களுக்குத் தகுந்தவாறு தன்னை வடிவமைத்துக் கொண்டு மனிதன் நலமுடன் வாழ்வதற்கு வழி வகுக்கிறது.

2.3 ஹைப்போதாலமஸ்



நம்மில் எத்தனை உணர்ச்சிகள் உள்ளன! யோசித்துப் பாருங்கள். கோபம், அன்பு, வியப்பு, வெறுப்பு... எத்தனை உணர்ச்சிகளை முகம் காட்டுகின்றது! மனிதனுக்குத்தான் முகத்தில் உணர்ச்சிகளைக் காட்டும் திறமை அதிகம். கோபம், அச்சம் போன்ற ஒன்றிரண்டைத்தான் விலங்குகள் காட்டவல்லவை. சில வேளை நாய் அவமானம் காட்டுகின்றது. எதாவது தப்புக் காரியம் செய்துவிட்டுக் குற்றவுணர்ச்சியுடன் மேல்பார்வை பார்க்கும். மற்றபடி மனிதன் போல் நவரசங்களையும் காட்ட முடியாது. உணர்ச்சிகளின் பிறப்பிடம் மூளைதான். குறிப்பாக ஹைப்போதலமஸ், மூளையின் தண்டு, நுனி இவைதான் காதல், கவிதைகள் எல்லாவற்றுக்கும் தொடக்க இடம்.

1953இல் கனடாவில் ஒரு பரிசோதனை நடத்தினார்கள். ஓர் எலியின் ஹைப்போதாலமஸ்ஸின் ஆழத்தில் ஒரு மைக்ரோ ஊசியைச் செருகினர். அதில் குறைந்த மின்சாரம் பாய்ச்சிப் பார்த்ததில் மேற்படி எலி மகிழ்ச்சியில், கிளுகிளுப்பில் துள்ளியதாம். இதைக் கவனித்த அறிவியல் அறிஞர்களும் மகிழ்ச்சியில் குதித்தனர். இது மிகப்பெரிய கண்டுபிடிப்பு என்று! தொடர்ந்து சின்னதாக ஓர் இயந்திரம்போல அமைத்து, அதன் துடுப்பை அமுக்கும் போதெல்லாம் ஹைப்போதாலமஸ்ஸில், மின்சாரத் துணுக்கு ஒன்று பாயுமாறு வசதி பண்ணிக் கொடுத்து, எலியைக் கவனித்தனர். அந்த எலி இருபத்துநாலு மணி நேரமும் அந்தத் துடுப்பை அமுக்கி, அமுக்கி இன்பத்தில் திளைத்துச் செத்துப்போனது.

இன்பப் பகுதிகள் மட்டுமன்றி, இம்சைப் பகுதிகளும் ஹைப்போதாலமஸ்ஸில் இருப்பதைக் கண்டறிந்திருக்கின்றனர்.

மூளைத்தண்டின் உச்சியில் உள்ளதை லிம்பிக் சிஸ்டம் என்கின்றனர். அங்கேயும் உணர்ச்சியைத் தூண்டும் கிளை அலுவலகங்கள் இருக்கின்றன. உதாரணத்துக்கு, ஹப்போதாலமஸ்ஸின் மேல்பகுதியில் இருக்கும் அமீக்தலா என்ற இடத்தைத் தொட்டால் உடனே கோபம், தாக்குதல் போன்ற உணர்ச்சிகள் உண்டாகும். பக்கத்தில் இருப்பவரை இரண்டு காதுகைளையும் பிடித்துத் தலையை 360^0 திருப்ப வேண்டும் போல் தோன்றலாம்.

அந்தப் பகுதியை நீக்கிவிட்டால், மகா மகா சாதுவாகி விடுகின்றோம்! அதன் பக்கத்தில் உள்ள 'செப்டம்' பகுதியை

நெருடினால், என்னதான் சிடுமூஞ்சியாக இருந்தாலும் உடனே ஹி...ஹி... ஹி...என்று சிரிக்கத் தொடங்கி, **'வா வாத்யாரே'! ஓட்டல் போய் என் செலவில் தின்னலாம்'!** என்பார். இந்த மாதிரி நெருடும்போது மருத்துவரைக் கொஞ்சம் சாக்கிரதையாக இருக்கச் சொல்லுங்கள். தப்பித் தவறி கொஞ்சம் இடம் தள்ளிப் போய்விட்டால் என்ன ஆகும் என்று சொல்ல முடியாது. மூர்க்கத்தனமான கோபம், பரபரப்பு, அழுகை உற்சாகம்... எது வரும் என்று சொல்ல இயலாது!

இந்த உணர்ச்சி பிஸினஸ், எப்படி வேலை செய்கிறது என்று இன்னும் அறிவியல் அறிஞர்களால் சரியாகச் சொல்ல முடியவில்லை. 'ஸெரிப்ரல் கார்ட்டெக்ஸ்' என்கிற மேல்பட்டைக்கு, நியூரான் குழாத்திலிருந்துதான் கட்டளை புறப்படுகிறது என்கின்றனர். புறப்பட்டு, லிம்பிக் சிஸ்டத்துக்குச் செய்தி போகின்றது. அதாவது, மூளையின் அடித்தண்டுப் பகுதிக்கு. அங்கே உணர்ச்சிகளின் தீவிரம் தீர்மானிக்கப்பட்டு... லேசான மகிழ்ச்சி, புளகாங்கிதம், எரிச்சல், மிகுதியான வெறுப்பு - ஆகியவற்றுக்கெல்லாம் உரிய 'நியூட்ரோ ட்ரான்ஸ்மிட்டர்கள்' கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இன்பம் என்றால், அதிகப்படியாக 'நோராட்ரினலின்' துன்பம் என்றால் 'ஆஸிடில்கோலின்' நம் மூடுக்குத் தகுந்தாற்போல 'ஸெரோடினின்'.

இந்த ஸெரோடினின் குறைந்தால், 'மனம் சோர்வு' ஆகி ஓரமாகப் பார்த்துக் கொண்டு, 'வாழ்வே எதற்கு'? போன்ற கேள்விகளையெல்லாம் கேட்கத் தொடங்கிவிடுவோம். உணர்ச்சிகள் என்பது, உடல் - மூளை இரண்டும் இணைந்து செயல்படும் ஒரு சங்கதி. காதலி (அ) மனைவி, உங்களைத் தக்க சமயத்தில், தக்க இடத்தில் தடவித் தரும்போது, நரம்புகள் வழியாக அந்தத் தடவல் செய்தி மேலே போகின்றது. உடனே இன்னும் கொஞ்சம் 'ஸெரோடினின்' அனுப்பப்பா! மகிழ்ச்சி! என்று ஆணை புறப்படுகிறது.

'மூளை, உடல்', பொய் சொல்வதைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய 'லை டிடெக்டர்' கருவியில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பொய் மின்தடை மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. அதிகம் டென்ஷன் இருந்தால், குடற்புண் போன்ற வியாதிகள் வருவதும் மூளையின் இடையூறால் தான்.

சில பேருக்குக் கொஞ்சம் வலி இருந்தாலும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. சிலர் பல்லால், விமானத்தையும், கூந்தலால் மகிழுந்தையும் இழுப்பார்கள். இவர்களுக்கு வலி தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி அதிகம் நெருப்பில் நடப்பவர்கள், அலகு குத்திக் கொள்பவர்கள் கல்லுளிமங்கர்கள் போன்ற அனைவருக்கும் 'லிம்பிக் சிஸ்டம் இயங்கும் அளவில்தான் வித்தியாசம். சிலருக்கு ஒரு காட்சியில் அழுகை வருவதும் மற்றும் சிலருக்கு அதே காட்சியில் சிரிப்பு வருவதும் உண்டு

இதற்கான காரணத்தைக் கண் பாப்பாவின் விரிவை வைத்துக் கொண்டு சொல்லிவிட முடியும்.

பால் உணர்வு ஹார்மோன் பற்றிய தகவல்களை ஆதாரமாகப் பார்த்தால் நமது எல்லாக் காரியங்களும் பால் உணர்வுடன் தொடர்புபட்டவை. அதிலும் ஹைப்போதாலமஸ்ஸின் முன்பகுதியில் மின்சாரக் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளைப் பதித்தால், உடனே ஆண் எலிகள் கலவி பண்ணிவிடும். பெண் எலிகள், ஆண் எலிகளை நாடுமாம். மனிதர்களில் இந்தப் பகுதியை நீக்கிவிட்டால், பாலியல் நடவடிக்கை கணிசமாகக் குறைக்கப்படுகின்றது.

'ஓர் ஆண், பெண்மை குணத்துடனோ, ஒரு பெண், ஆண்மை குணத்துடனோ நடந்து கொள்வது, சிறிய வயதில் அவர்களின் மூளையில் இடம்பெற்றுள்ள பால்உணர்வு உயிர் இரசாயனத்தின் அளவைப் பொறுத்தது'! என்கின்றனர்.

ஆண் ஹார்மோன் சங்கதி அதிகமாகக் கொண்டு பிறந்த பெண்கள், அப்பா அம்மா விளையாட்டில் அப்பாவாகத்தான் இருக்கச் சம்மதிப்பார்கள். பெண் ஹார்மோன் அதிகமாகப் பெற்றுப் பிறந்த ஆண்கள், நளினம் நாசுக்கு எல்லாம் பெற்றுப் பரதநாட்டியம் ஆடிக் கழுத்தை வெட்டி வெட்கப்படுவார்கள். எல்லாம் 'ஆண்ட்ரோஜென்' 'ஈஸ்ட்ரோஜென்' ஹார்மோன்கள் செய்யும் வேலை.

இந்த ஹார்மோன்கள், பெண்களின் மூளையில் உள்ள **மானொன்மன் ஆக்ஸிடேஸ்** என்னும் சரக்கின் அளவைக் குறைக்கின்றது. அதனால்தான் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் அதிகம் அச்சப்படுகின்றனர். கவலைப்படுகின்றனர். மாதவிடாய்க்குமுன் பெண்களின் மூளையில் ஏற்படும் ஹார்மோன் சுரப்பிகள் அவர்களை முன்கோபம், பொறுமையின்மை, அதிக உணர்ச்சி வசப்படுதல் போன்ற தொல்லைகளுக்கு ஆளாக்குகின்றன.

ஆண்-பெண் வித்தியாச நடத்தைகள் மூளையில்தான் நிகழ்கின்றன என்கின்றனர். அவர்கள் மூளையின் வலது, இடது பகுதியைப் பயன்படுத்தும் விதத்தில் வித்தியாசம் உள்ளது. இவற்றின் அளவிலும் சில வித்தியாசங்கள் உள்ளன.

தலைசருமம், கண்கள், காது நுனி, வாய், நாக்கு, கழுத்து தோள்பட்டை, அக்குள் முலை, இடுப்பு மையம், தொப்புள், அடிவயிறு, கைகள், நடு முதுகு, தொடைகள், பாதங்கள், சனன உறுப்புகள், இவற்றில் எங்கே வருடினாலும் ஹைப்போதாலமஸ் யார் வருடுகிறார்கள் என்று உணர்ந்ததும் எழுந்திரு என்று ஆர்டர் கொடுக்கும்.

2.3.1 தோற்றம்

இங்குத் தோற்றம் என்பது குணம் என்ற அர்த்தத்தில் கூறப்படுகின்றது. ஒருவர் முன்கோபியாக இருக்கிறார்; ஒருவர் கோபமே வராமல் சாந்தமாக இருக்கிறார். ஒருவர் மிகுதியான கூச்ச சுபாவியாக இருக்கிறார். ஒருவர் மிகவும் தன்னம்பிக்கையுடன் எல்லோருடனும் பழகுகிறார். இந்தக் குண வித்தியாசங்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன என்பது பற்றி மூளைஆராய்ச்சிக்கு முன்பாகவே ஆராய்ச்சி பண்ணியிருக்கின்றனர்.

மூளை ஆராய்ச்சியின் முதல் கட்டங்களில், 'இந்தத் தோற்றம் என்பது டெம்பெரால் லோப் என்கிற மூளையின் முன்பக்கத்துச் சுளைகளில் இருக்கலாம்' என்று சொன்னார்கள். காக்கை வலிப்பு மற்றும் வலிப்பு நோயாளிகளை ஆராய்ந்ததில், இந்த மாதிரி அவர்களால் முடிவு கட்ட முடிந்தது.

பர்ஸனாலிட்டி என்பது மூளையின் கார்ட்டெக்ஸ் பகுதிக்கும் **லிம்பிக் சிஸ்டம்** என்னும் பகுதிக்கும் இடையே ஏற்படும் தொடர்புகளினால் அமைகிறது என்று சிலர் சொல்கின்றனர். சிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட் என்னும் ஆஸ்திரிய மனோதத்துவ மேதை, நவீன உளவியலின் பீஷ்மர். அவர் சொன்னபடி, நாம் குழந்தைப் பருவத்தில் ஐந்து கட்டங்களைக் கடக்கும்போது, நம் தோற்றம் உருவாகின்றது.

'அந்த ஐந்து கட்டங்களும் உடலின் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் நம் கவனம் அதிகப்படியாகும் சமயங்களில் படிகின்றது' என்றார். அவை 'வாய், ஆசனம், ஆண் உறுப்பு, மறைமுக இடங்கள், சனன உறுப்புகள்' என்று பட்டியலிட்டார்.

ஃப்ராய்டின் பின் வந்த அட்லர் என்கிறவர், 'சமூக உறவுகளும் நமக்கு நாமே அமைத்துக் கொண்ட இலக்குகளுமே நம் பர்ஸனாலிட்டியைப் பாதிக்கின்றன!' என்றார்.

ஸ்விட்சர்லாந்தில் பிறந்த யூங் என்னும் மற்றொரு சீடர், பர்ஸனாலிட்டியைப் பலவகைகளில் பாகுபடுத்தினார். ஒரு கோடியில் மிகவும் வெட்கப்படும்- உள்நோக்குள்ள மனிதர்களும், மறு கோடியில் முழுக்க வெளிநோக்கும் -அதட்டலும், தன்னம்பிக்கையும் உள்ளவர்களும்... இவர்களுக்கு இடையே எத்தனையோ வகை என்றார் யூங்.

இந்த யோசனையிலருந்து ஹைஸென்க் என்பவர், நம் மூளையின் நரம்பு செல்களில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. 1. தடுக்கும் செல்கள். 2. அனுமதிக்கும் செல்கள்.

தடுக்கும் செல்கள் அதிகம் உள்ள ஆசாமிகள், கோழைகளாக-சாதுக்களாக இருக்கிறார்கள். அனுமதிக்கும் செல்கள் நிறைய உள்ளவர்கள், எக்ஸ்ட்ரோவெர்ட் என்று சொல்லக்கூடிய வெளிநோக்கும் தன்னம்பிக்கையும் துணிச்சலும் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்தத் தராசு, சரியான அமைப்பில் இருப்பதுதான் மூளையின் தொடக்க உத்தேசம் என்றார்.

இதையெல்லாம் கண்டறிந்து கொள்ள மனோதத்துவர்கள் நிறைய சோதனைகள் செய்கின்றனர். 16 ப.எ ஃப் டெஸ்ட் என்பது அதில் பிரசித்தம். தொடர்பில்லாதது போன்ற சில கேள்விகளைக் கேட்டு, அவற்றுக்கான உங்கள் பதில்களிலிருந்து உங்கள் தோற்றம் என்ன எப்படி வேலை செய்கிறது என்று கண்டுபிடிப்பார்கள்.

'ரோர்ஷாக்' என்னும் மைத்தீற்றல்களைப் பற்றிக் கேள்விப் பட்டிருக்கலாம். இதில் உள்ள வடிவங்களைப் பார்த்து மனத்தில் என்ன தோன்றுகின்றதோ அதைச் சொன்னால் மனதின் இரகசியங்களை உணர்ந்து கொள்ள முடியும் என்கிறார்கள்.

தோற்றம் எப்படி அமைகின்றது? சிறு வயதிலிருந்து சில உணர்ச்சிகள் எப்போது முதலில் தோன்றுகின்றன என்பதைச் சரியாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. பாப்பாவுக்கு முதல் உணர்ச்சி... ஐயோ பிறந்துவிட்டோமே என்ற சங்கடம், பிறந்து பதினைந்து நாட்களில் வந்துவிடுகிறது. அதன்பின் ஒரு மாதத்தில் மகிழ்ச்சி, ஆர்வம். நான்காம் மாதத்தில் கோபம்; ஒன்பதில், வெறுப்பு; ஆறில் பரவசம்; ஆறரையில் அச்சம்; பத்து மாதத்தில் அன்பு; பதினைந்தில் பொறாமை.

2.4 தைராய்டு





இன்று வாழ்கை சிக்கலாக மாறி வருகின்றது இதற்கு நோய்தான் காரணம். முக்கியமாகக் குடும்பப் பெண்கள் தாக்குதலுக்கு ஆளாகின்றனர். கணவன் நல்லவர் மாமியார் நல்லவர் குழந்தைகள் சிறப்பானவர்கள் என்றாலும் பெண்களுக்குத் தற்போது தைராய்டு பிரச்சினை வருகின்றது. கண்முடித் தனமாகவுள்ள இதைக் கலிபோர்னியாவில் உள்ள அமெரிக்கன் மெடிக்கல் ரிசர்ஜ் சென்டர் உலக மக்களிடம் சோதித்துக் கணித்துள்ளனர். உலகில் உள்ள பெண்களில் 5 நபர்கள் எடுத்து கொண்டால் 4 பேர்களுக்குத் தைராய்டு நோய் வரும் என்று ஆராய்ச்சியின்வழி கணித்துள்ளனர். இன்று உள்ள பெண்கள் உடலை அலட்சியப்படுத்தாமல் நோய் இருந்தால் குறிப்பிட்டுள்ள ஆசனத்தை ஆசானிடம் கற்றுக் கொண்டு நாளும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் இது எப்போது வரும் என்று கடவுளுக்குக் கூட தெரியாது. ஆட்கொல்லி. உயிரைக் குடிக்கும். இதுவராமல் தடுக்க எளியமுறை உடற்பயிற்சி தியானம் செய்து வர வேண்டும். உடற்பயிற்சி தியானம் செய்வது கடினம் என்று நினைக்காமல், தனது உடலையும் மனத்தையும் வலிமையாக்கிக் கொள்ள நல்ல வாய்ப்பு.

பெண்களுக்கு வரும் பிரச்சினைகளின் முக்கியத்தைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

1. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு
2. உடல் எடை அதிகரிப்பு
3. கழுத்தில் அதிகமாய் வியர்ப்பது
4. உணவு, நீர் விழுங்குவதில் சிரமம்
5. மனஅழுத்தம் (Tension)
6. தோல் உலர்ந்து போவது
7. அடிக்கடி மறந்து போவது
8. மாதவிடாய் சமயத்தில் அதிக இரத்தப்போக்கு
9. மூட்டுவலி
10. கட்டுப்பாடு இல்லாமல் மன நிலை அடிக்கடி மாறி கொண்டு இருப்பது.

இதில் ஏதாவது ஒன்று இருந்தால் கருத்தரிப்பில் கோளாறுகள் உட்படப் பெண்களுக்கே உரிய பல செய்திகளில் பாதிப்பு ஏற்படும். இது இரண்டு விதமான ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றன. தைராக்சின், டிரை ஆயோடோரோனின் இவற்றைத் தவிர கால்சிடோனின் என்ற ஹார்மோனையும் சுரக்கின்றது. (இதன் கால்சியம் மெட்டெபாலிசத்திற்குத் தேவை). ஹார்மோன் சுரப்பு குறைந்தால், அதற்கு ஹைப்போதைராடிசம்

(Hypo Thyroidism) என்று பெயர். இந்தநிலையில் உடல் பருமன், முகம் குண்டாகும். அதிக அளவு ஹார்மோனைச் சுரந்தால், ஹைப்பர்தைராடிசம் (Hyper) என்று பெயர். அதிகமாகச் சுரந்தால் அளவுக்கு அதிகமாகப் பசிக்கும். சாப்பிட்டால் உடலில் சேராமல் ஒல்லியாகவே இருப்பார்கள். கண் இமைகள் எதுவும் மூட முடியாமல் போகலாம். நடுக்கம், மனவியாதிகள் வரலாம். தைராயிடின் செயல்பாட்டில் அதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டால் இந்த இரண்டு நிலையில் ஏதாவது ஒன்று வரும். வாழ்கையில் ஏற்பட்ட மிகப் பெரிய தோல்வி, விபத்து மனஅழுத்தம். இப்படி நீண்ட காலமாக உங்களுக்கு உள்ளே தேங்கியிருக்கும் பிரச்சினைகள்தான் இதன் செயல்பாடுகளை முறையில்லாமல் மாற்றிவிடும். இத்றகுக் காரணம் பிட்யூட்டரி ஹப்போதாலமஸ் இரண்டும் அதிக அளவு ஹார்மோனைச் சுரக்க தூண்டும், இனிப் பயிற்சியைப் பார்போம்.

இதற்கான பயிற்சிகள்

சர்வாங்க ஆசனம்: பொதுவாக ஆசனங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசையாகத்தான் செய்ய வேண்டும். உதாரணமாகச் சர்வாங்க ஆசனத்தை போன்றே மற்றொரு ஆசனமான சிரசாசனத்தைச் செய்து முடித்தபின் கண்டிப்பாக ஏகபாத ஆசனம் என்ற மற்றொரு ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து விட்டுத்தான் மற்ற ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

சர்வாங்க ஆசனம்

இப்படி முகதாடை இடிக்க வராத நிலை இருப்பவர்கள் கைகளை இடுப்புக்கு அடியில் இன்னும் பலமாய்க் கொடுத்து முதுகை சரியாக நிமிர்த்தினால் முகவாய்த்தாடை மார்பில் இடித்து ஜலந்திர பந்தம் ஏற்படும்.

இந்த ஆசனத்தில் கால்கள் தலைக்கு நேராய் இருக்க வேண்டியது. முறையானாலும், சிலருக்கு அப்படி நேராய் வைத்திருக்க வேண்டுமானால், சிரமமிருக்கும். அப்படி வைப்பதால், கைகள் அதிக பலத்துடன் இடுப்பைத் தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டியதிருக்கும். இதனால் சிலருக்குக் கைகள் மரத்துப் போக வாய்ப்புண்டு. எனவே, கைகள்மீது உடல் எடை முழுவதையும் போட்டு விடாமல் இலேசாய் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் இந்தக் குறைகள் எல்லாம் ஏற்படாது.

சிலர் கால்களை விரைப்பாய் வைத்துக் கொள்வார்கள். அப்படி வைத்துக் கொண்டால், கால்களுக்கு அதிக இரத்தம் செல்லும். அதனால் நமது மனமும் அந்த இடத்துக்கே செல்லும். தைராய்டு

சுரப்பிக்கு அதிக இரத்தம் பாய வேண்டியதால், நமது மனத்தை தைராய்டு கோளத்தினிடமே செலுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். முதலில் இந்த ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு முதுகு, கழுத்து முதலியவை வலிக்கும். பிறகு சில நாட்களில் வலி மறந்து விடும்.

நீண்ட நேரம் செய்பவர்களுக்கு முழங்கை, கழுத்துப் பின்புறம் முதலிய இடங்களில் காய்ப்பு கட்டி விடும்.எனவே, முடிந்தவரை இந்தப் பயிற்சியை நீண்ட கால அளவில் பயிற்சி எடுத்துக் கூடச் செய்யக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பலன்கள்

உயிர் ஆற்றல் உள்ள தைராய்டு இந்த ஆசனத்தால் நல்ல பலன் பெறுகின்றது. நரம்பு வலுவின்மை, இரத்தமின்மை, சோம்பல், தலைவலி, அசீரணம், மலச்சிக்கல், மூலம், வயிற்றுவலி, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், மார்புவலி, இதயம் வலுஇன்மை, இரத்தக் கொதிப்பு, குடல் இறக்கம் அனைத்து வாதங்கள், காலில் குத்தல், பெரும் வியாதி, காலின் கணுக்களில் நீர் தங்குதல் போன்ற அனைத்து நோய்களும் விலகுகின்றன. மலேரியா, அதாவது சிரசானம் செய்யும்போது உடல் தலைகீழான நிலையில் இருக்கும் தலையைத் தரையில் ஊன்றிய நிலையில் இருப்பதால் இரத்தம் படுவேகமாகத் தலைப்பகுதியில் பாய்ந்தபடி இருக்கும். இப்படிப்பட்ட நிலையில் சிரசில் தேங்கிய இரத்தத்தை உடனடியாகக் கீழே இறங்க உதவுவது ஏகபாத ஆசனம் மட்டுமே. எனவே, சிரசாசனத்தைச் செய்தால் அதற்கு மாற்று ஆசனமாக அடுத்துச் செய்ய வேண்டியது ஏகபாத ஆசனம் ஏன்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இது போன்று எந்த ஆசனத்திற்கு எது மாற்று ஆசனம் என்பதைத் தொடர்ந்து பார்க்கலாம். இப்போது சர்வாங்க ஆசனம் செய்யும் முறை பற்றி இங்குப் பார்க்கலாம்.

நம்முடைய கண்கள் போன்று இரண்டு ஆசனங்கள் சிறந்தவை. அவை ஒன்று மத்தியாசனம். மற்றொன்று சர்வாங்க ஆசனம். இந்த ஆசனத்தின் பெயரிலிருந்தே எல்லா அங்கங்களும் இயங்குவதுபோல் தோன்றும். உண்மையில் இந்த ஆசனத்தில் தலை, கழுத்து இரண்டு தோள்பட்டைகள், இரண்டு கைகளுக்குத்தான் வேலை. மற்ற அங்கங்களுக்குச் சிறிது கூட வேலையில்லை. அப்படி இருக்கச் சர்வாங்க ஆசனம் என்ற பெயர் எப்படி வந்தது? சர்வ அங்கங்களையும் இயக்குவது தைராய்டு சுரப்பி தான். இது மிக முக்கியம் வாய்ந்த ஒரு சுரப்பி. இந்தச் சுரப்பி கழுத்தில், அதாவது குரல்வளை என்று சொல்லக்கூடிய இடத்தில் சிறிய தாமரை இதழ் போன்று இரண்டு பக்கங்களிலும் அமைந்துள்ளது. இந்த ஆசனத்தில் கழுத்துதான்

இரத்தம் தேங்கும் இடம். இந்த இடத்தில் தான் தைராய்டு இருக்கிறது. இரத்தம் நன்கு தேங்குவதால் தைராய்டு என்னும் சுரப்பிக்கு இரத்தம் பாய்ச்சப்பட்டு நன்கு பலமடைந்து மற்ற உறுப்புகளை அது நன்கு இயக்குவதால் இதற்கு சர்வாங்க ஆசனம் என்று பெயர் வந்தது.

மனிதன் எப்போதும் இளமையாகவே இருக்க ஒரு வழி உள்ளதென்றால், அது சர்வாங்க ஆசனத்தின் மூலம் தைராய்டு சுரப்பியை நன்றாக இயங்கச் செய்து எப்போதும் இளமை தோற்றத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வது தான். இளமை நீடித்து நிற்கக் காரணம் தைராய்டு சுரப்பி தான். தைராய்டை மிகுந்த ஆரோக்கியமாக வைப்பது சர்வாங்க ஆசனம். இந்தச் சர்வாங்க ஆசனத்தை செய்யும் முறை பற்றி இங்குப் பார்க்கலாம். மற்ற சுரங்கள், மலட்டுத் தனம், தைமஸ், சர்க்கரை வியாதிக் கோளாறுகள், வயிற்றுப் போக்கு, மனநிலை கோளாறுகள், வலிப்பு நோய்கள் உள்பட பல வியாதிகள் தீரும்.

செய்முறை

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கைகளும் உடலை ஒட்டிய நிலையில் இருக்கவும். இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சைப் பிடித்து இரண்டு கால்களையும் அப்படியே மேலே தூக்கவும். இத்துடன் இடுப்பையும் தூக்கி முழு உடலும் மேல் நோக்கிய நிலையில் இருக்கும்படி வரவும் (படத்தில் உள்ள படி). பிறகு இரண்டு கைகளையும் மடக்கி இடுப்புக்குக் கீழே பிடித்து, உடலை நேராய் நிமிர்த்தவும். தலை முன்பக்கம் குனிந்து முகவாய்க்கட்டை மார்பில் அழுத்தும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் வாங்கவும் செய்யவும்.

முதுகும். கால்களும் வளையாமல் நேராய் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். கால்களை விரைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. மிகத் தளர்த்தியாகத் தொய்யும்படி விட்டு விடவும். வாய் மூடியிருக்க வேண்டும். கைகளின்மேல் உடல் பாரம் முழுவதையும் போட்டுப் பிடிக்கக் கூடாது. கைகள் உடலை மெதுவாகத் தாங்கியிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் வலு இருக்கும்வரை இந்த ஆசனத்தில் இருந்து விட்டுப் பிறகு ஆசனத்தை கலைக்கலாம். இறங்கும்போது இடுப்பின் அடியில் தாங்கும் கைகளைத் தளர்த்தி மேலேயே உடலை மெதுவாக நழுவ விட்டுக் கொண்டே வந்து கால்களைத் தரையில் அமர்த்தவும். பிறகு கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி வைத்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்து உடலைத் தன் வசத்தில் வைத்திருப்பவர்களுக்கு இந்தச் சர்வாங்காசனத்தை செய்வது சுலபமாக

வரும். எந்தவித உடற்பயிற்சியும், யோகாசனப் பயிற்சியும் செய்யாதவர்களுக்கு இது சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். சிலருக்கு இரண்டு கால்களை மட்டும்தான் தூக்க வரும். இடுப்பைத் தூக்க முடியாதபடி சிரமப்படுவார்கள். இடுப்பைப் பாதி தூக்கிய நிலையில் கால்களை உயர்த்தியபடி சற்று நேரம் முயற்சி செய்யவும். கால்களைத் தரையில் வைத்து விடக்கூடாது. கைகளை இடுப்புக்கு அடியில் கொடுத்துத் தாங்கிக் கொள்ளும்போது கால்கள் தரைக்கு வராது.

இதுபோல் 5 முதல் 6 முறைகள் வரை பயிற்சி செய்தால் கூட நல்ல பலன் உண்டு. இந்த ஆசனம் பலருக்கும் தொடக்க கட்டத்தில் உடனடியாகச் செய்ய வராது. ஆனால் நாளாவட்டத்தில் சுலபமாகச் செய்யக் கற்றுக் கொண்டு விடலாம். சிலர் உடல் முழுவதையும் தூக்கி முழு ஆசன நிலையையும் எட்டி விடுவார்கள். ஆனால் முகவாய் மார்பில் இடிக்கும் அளவு செய்ய வராது. சிலர் வாயை ஆ வென்று திறந்து முகவாய்த்தாடையை வைத்து மார்பை இடிக்க முயலுவார்கள். ஆனால் அப்படிச் செய்வது கூடாது. இந்த ஆசனம் செய்யும்போது வாய் மூடியே இருக்க வேண்டும்.

தைராய்டு நோயைப் போக்குவதற்கு இதுமட்டுமல்ல. இதைப் போல் இன்னும் சில ஆசனங்கள் உண்டு.

குறிப்பு

யோகாசனம் கற்றுத் தெரிந்த ஆசிரியர்களிடம் பயிற்சி பெற வேண்டும்.

1. மத்திய ஆசனம்.
2. ஜலந்தர பந்தம்.
3. மனவளக் கலையின் ஆமை பயிற்சி.
4. தியானத்தில் ஆக்கினை, விசுக்தி ஆகிய சக்கரங்கள் வேலை செய்ய வேண்டும்.
5. தியானம் கற்ற ஆசிரியர்களிடம் இதைக் கற்று தினமும் காலை, மாலை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
6. பயிற்சி மட்டும் இருந்தால் போதாது. உணவு முறையும் சரியாக இருக்க வேண்டும்.
7. இயற்கை உணவு உண்ண வேண்டும். கீரை, பழங்கள், காய்கறிகள், முளைக்கட்டிய பயிர்கள் உணவில் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
8. நல்ல ஓய்வு.
9. நல்ல உணவு.
10. நல்ல உறக்கம்.
11. மன அமைதிக்குத் தியானம்.

இதைத் தவறாமல் செய்து வந்தால் தைராய்டு பிரச்சினை படிப்படியாகக் குறைய நிச்சயம் வாய்ப்பு உண்டு. இதைப் புரிந்து கொண்டு நோயின்றி வாழ இறையருளும் குரு அருளும் துணை புரியும்.

2.5 சிரிப்பு

மருந்தில்லா மருத்துவ முறையில் சிரிப்புக்கு முக்கியப் பங்குண்டு. இதைத்தான் முன்னோர்கள் **வாய்விட்டுச் சிரித்தால், நோய்விட்டுப் போகும்** என்றார்கள். **''சிரிக்கத் தெரிந்த மனிதனே சிந்திக்கத் தெரிந்த மனிதன்''** என்கிறார் அறிஞர் பெர்னாட்ஷா. ஆனால் இன்றைய காலக்கட்டத்தில் சிரிப்புக்குக் குழு அமைத்துச் சிரிக்கும் நிலை உள்ளது. ஊடகங்களில் ஒளிபரப்பாகும் நகைச் சுவைதான் தற்போது மனிதனைக் கொஞ்சம் சிரிக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. பொன்னகையை மிஞ்சும் சக்தி புன்னகைக்கு உண்டு. சிரிப்பால் உண்டாகும் நன்மைகள் பற்றிக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வோம். பொதுவாக முகத்தில் மட்டும் எழுபத்திரெண்டு தசைகள் உள்ளன. அவற்றில் சிரிக்கும்போது இருபத்திரெண்டு தசைகள்தான் வேலை செய்யும். அதுபோல் அழும்போதும், கோபமாக இருக்கும் போது 52 தசைகள் வேலை செய்யும். சிரிப்பதால் மனம் சாந்தம் அடையும்; மனத்தில் அமைதியுண்டாகும்; இரத்தத்தில் கொழுப்பு குறையும். பித்தம் தணியும், நரம்புகள் வலுவடைந்து புத்துணர்வு பெறும். உடலானது அதிக பிராண வாயுவை உட்கிரகிக்கும். இதனால் நுரையீரலில் உள்ள கசடுகள் வெளியேறும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இரத்த ஓட்டம் சீராவதால் உடலின் சீரண சக்தி அதிகரிக்கும். இதனால் மலச்சிக்கல், குடற்புண் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும். மேற்கண்ட பலன்களால் கொடிய நோய்களாக மக்களால் கருதப்படும். இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மன அழுத்தம் போன்றன நீங்கும். நாமும் நகைச்சுவை உணர்வுடன் பிறர் மனம் புண்படாமல் சிரித்து மகிழ வேண்டும்.

3. உணவும் மருந்தும்

3.1 சமைக்காத இயற்கை உணவின் பெருமைகள்

புத்தம் புதிய பழங்களை ஒரு தட்டில் வைத்து, சமைத்த உணவுகளை ஒரு தட்டில் வைத்து நோய்க் கிருமிகளை ஊசி மூலம் உணவுகளுக்குள் செலுத்தினால், நோய்க்கிருமிகள் உடனே இறந்து விடுகின்றன. பழ்ங்களில் கிருமிகள் வளர்வதும் இல்லை. ஆனால் சமைத்த உணவில் செலுத்தப்பட்ட நோய்க்கிருமிகள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு நாளைக்கு ஆயிரம் மடங்குக்கும் அதிகமாகக் கிருமிகள் வளர்ந்து விடுகின்றன. நோயாளிகள், சமைத்த உணவு சாப்பிடுவதை முழுவதுமாக நிறுத்தினால் அன்றுமுதல் நோய் வளர்ச்சிக்கும் இடம் இருக்காது. சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடத் தொடங்கிப் பத்து நாட்களுக்குள் தாங்கமுடியாத வலியினால் தூங்க முடியாமல் துயரப்பட்டவர்கள் வலிகுறையத் தொடங்கி நிம்மதியாகத் தூங்கத் தொடங்கி விடுகின்றனர். ஒரு சில மாதங்களில் நோய்களிலிருந்து விடுதலையும் பெறுகின்றனர். உடம்பில் சளி போன்ற நோய்ப் பொருள் (Mucus) அதிகமாகி வெளியேறும் பொழுதுதான் வலி (Pain) உண்டாகிறது.

இயற்கை உணவு உண்பதால் நோய்ப் பொருள் புதிதாக உற்பத்தியாவது நிறுத்தப்படுகின்றது. ஏற்கனவே உள்ள நோய்ப் பொருள் வெளியேறுகின்றது. இதனால் உடலில் ஏற்பட்ட வலி மறைகின்றது. ஒரு நாள் முழுவதும் அணிந்து கொண்டிருந்த உள்ளாடைகளை முகர்ந்துப் பார்த்தால் துர்நாற்றம் தெரியும். சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந்த மாதிரி பனியன், ஜட்டி துர்நாற்றம் வீசுவதில்லை. சிறுநீர்க் குழாய் தோலுக்குள்ளே படியும் வெண்ணெய் போன்ற கசடுகள், சமைத்த உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு மிகக் கொடிய துர்நாற்றம் உடையதாக இருக்கின்றது. இயற்கை உணவில் இப்படிக் கிடையாது. மேலும் இயற்கை உணவு உண்பவர்களுடைய சிறுநீர், மலம், மாதவிடாய் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு முதலியவற்றில்கூடத் துர்நாற்றம் இருக்காது.

சமைத்த உணவிற்கு அடிமையான மனிதன் வெளியேற்றும் கழிவுகள் எல்லாமே துர்நாற்றம் உடையதாய் இருக்கின்றது. மனிதன் தவறான உணவுகளை உண்பதே இதற்குக் காரணமாகின்றது. திருவொற்றியூரிலுள்ள கன்னியா குருகுலத்தை நிறுவிய ம.கி. பாண்டுரங்கனார் சென்னையில் இயற்கை மருத்துவம் வளர மகாத்மா காந்தி காலத்திலேயே மிகவும் முயற்சி செய்தவர். இயற்கை உணவில் வாழ்ந்த அவர் அதன் பெருமைகளை நிரூபிக்க, புதுதில்லியில் மொரார்ஜிதேசாய் முன்னிலையில் ஐநூறுக்கும்மேல் தண்டால் எடுத்து உடல் சோர்வே அடையவில்லை என்பதை நிரூபித்துக் காண்பித்தார். அதேஇடத்தில் அதேநேரத்தில் இந்தியாவில் சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாலும், பயில்வான்களாலும் 300 பஸ்கி தண்டால்களைக் கூட எடுக்க முடியவில்லை. சோர்வு, களைப்பு என்றால் என்னவென்று தெரியாத அளவிற்கு உயிருள்ள இயற்கை உணவில் மனிதன் வாழ்ந்து காட்டியிருக்கின்றான். உலகம் முழுவதிலும் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். உடல் எடை அதிகமாக இருக்கும் காரணத்தால் பல பெண்களின் திருமணம் தடைபடுகின்றது.

இவர்கள் பட்டினி இருக்காமல் வயிறுநிறைய இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். சமைத்த உணவுகளை நிறுத்தினால் போதும். மாதா மாதம் 7 கிலோ வரை எடை குறைந்து கொண்டே வந்து தேவையான சரியான எடையில் வந்து நிற்கும். ஆறே மாதத்தில் ஆறு வயதைக் குறைத்து விடலாம். மார்க்கண்டேயன் மாதிரி 40 வயதுப் பெண்கள் கூட 25 வயது குமரிகளாக மாறிச் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும் திறமைபெற்று நோயின்றி வாழ முடியும். பெண்கள் அழகாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காகச் சரியாகச் சாப்பிடாமல் இயற்கை மருத்துவம் பின்பற்றுகின்றேன் என்று சொல்லி இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, அனிமியா நோயாளியாக மாறியுள்ளனர். அதே சமயத்தில் பட்டினியில்லாமல் பழங்கள் சாப்பிடுவதால் உடல் எடை கூடாது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு நாளும் காலை, மதியம், இரவு மூன்று நேரத்திலும் போதும் என்று சொல்லும் அளவுக்குப் பழங்கள் சாப்பிட்ட பின் சமைத்த உணவு கொடுத்தால், அவர்களிடமிருந்து வருங்காலத்தில் மது, புகை இறைச்சி உணவிற்கு அடிமைபோன்ற எந்தக் கெட்ட பழக்கங்களும் வரவே வராது. உங்கள் குழந்தைகள் உங்களிடம் எதிர்த்துப் பேச மாட்டார்கள். அன்பு, கருணை உள்ளம், நீதி, நேர்மை போன்ற நல்ல குணங்கள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

தேவையான பொழுதெல்லாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிடவேண்டும். மனைவி, அன்பு, பண்பு, பாசம் நிறைந்தவளாக இருக்க வீட்டில் கனிகளை நிரப்புவது கணவனின்

கடமையாகும். சமைக்காத இயற்கை உணவுகளைத் தொடர்ந்து ஓர் ஆண்டிற்கு மேல் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்கு ஐம்புலன்களின் சக்தி பலமடங்கு உயர்ந்து விடும். கண்பார்வை சக்தி கூடும்.

மூக்கினுடைய நுகர்ந்து பார்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, சமையலறையில் இலேசாக எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டால் கூட இவர்கள் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள். 50 அடி தூரத்தில் பழக்கூடைகளை வைத்தால் கூடப் பழவாசனை மூலம் அதிலிருக்கும் பழங்களின் பெயர்களைக் கூறி விடுவார்கள். அடுத்து, காது மிகச் சிறிய ஒலியைக் கூடக் கேட்கும் அளவிற்குக் கூர்மையாகிறது. சமையல் உணவில் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு பழம் நாக்கிற்கு எவ்வளவு சுவையாகத் தெரிகின்றதோ அதைப் போல நான்கு மடங்கு அதிகமாகத் தெரியும் இவர்களுக்கு (All Sensitiveness increased with natural living foods) சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் உடலில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளின் வேலைப்பளுவைக் குறைக்கின்றன. 1. இதயத்துடிப்பு குறைந்து ஒரு நிமிடத்திற்குப் பத்து குறைந்து விடும். அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு இதயம் துடிக்க வேண்டியதைச் சுமார் 400 எண்ணிக்கைகளுக்கு குறைத்து விடுகின்றோம் (10x60x24) 2. சிறுநீரகத்தின் வேலை நான்கு மடங்கு குறைகின்றது. இதனால் சிறுநீரகத்தின் ஆயுள் நான்கு மடங்கு அதிகரிக்கிறது எனலாம். காரணம் சிறுநீரகத்திற்கு மிகவும் சிரமத்தைக் கொடுத்து அதன் வலிமையைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்கக்கூடிய உப்பு, புளி, காரம், மசாலா முதலிய பொருட்கள் இயற்கை உணவில் மிகக் குறைவு. 3. கல்லீரலின் வேலை குறைந்து ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது.

இயற்கை உணவில் இன்சுலின் போன்ற வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் அதிகமாக இருப்பதால் கல்லீரலின் வேலை குறைகின்றது. மேலும் சமைத்த சைவ, அசைவ உணவுகளினால் உண்டாகும் யூரிக் அமிலத்தை வெளியேற்றும் வேலையும் இயற்கை உணவில் இல்லை. இவ்வாறு உடல் உறுப்புகளின் வேலைப் பளுவைக் குறைத்து உழைக்கும் சக்தியை அதிகரித்து நலமாக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழப் பழங்கள் வழி காட்டுகின்றன உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள். பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதினால் தோல் ரோஜாவின் மென்மையையும், புதுமையையும் பெற்று அழகு மிளிர்கின்றது. சதைகளின் வளையும் தன்மை அதிகமாகி உடல் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் வளையும் அளவிற்கு உடற்பயிற்சி செய்ய முடியும். குரல் இனிமைபெறும். பாட்டுப் பாடுபவர்கள் சமைத்த உணவை நிறுத்தி இயற்கை உணவை உட்கொண்டால் உலகப் புகழ் பெறும் வாய்ப்பு அதிகம். உதடுகள் சிவக்கும்.

பழங்கள் உடலைக் குளிர்ச்சி செய்து மலச்சிக்கல் முழுவதையும் நீக்குகிறது. வாழைப்பழம் மிகவும் அடத்தியான உணவு, எனவே சமைத்த உணவிற்கு மாற்றுதலாக அதிகச் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாக வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு வயதுக்கும் குறைந்த குழந்தைகளுக்கும் கூட அன்னாசிப் பழச்சாறு கொடுத்தால் டிப்தீரியா போன்ற நோய்கள் மிக விரைவில் குணமாகும், மார்புச்சளி (Bronchitis), இதய நோய், வாய்வுத் தொல்லை, குடல் நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு முதலியவற்றிற்குத் திராட்சைப் பழம் மிகச் சிறந்த உணவு. தொண்டைப்புற்று, யூரிக்அமிலத் தொல்லைகள், பக்கவாதம் (Gout), மூட்டுவாதம் (Rheumatism), காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு ஆரஞ்சுப்பழம் சிறந்த உணவு, மஞ்சள் காமாலைக்கு எலுமிச்சை பழச்சாறு நல்லது.

உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள் விலையில் அதிகமாகத் தெரிந்தாலும் அவற்றின் முழுப்பயன்களைக் கணக்கில் கொண்டால் விலை மலிவே. எரிபொருள், எண்ணெய், டானிக்குகள், மாத்திரைகள், மருந்துகள் முதலியவற்றின் செலவை முற்றிலும் குறைக்கின்றது. சென்னை, இந்தியன் வங்கித் துறைமுகக் கிளையில் வேலை பார்க்கும் நண்பர் ஒருவர் இயற்கை மருத்துவத்தில் பயிற்சி பெற்று நாளும் பழங்கள் சாப்பிடும் பழக்கமுடையவர். அவருடைய நாட்படி உணவில் பாதி இயற்கை உணவுகளே, அவர் ஒரு நாள் 35 அடி ஆழம் உள்ள புதிய கிணற்றில் (பலகை முறிந்ததால்) நேராக நிற்கின்ற நிலையில் விழுந்து விட்டார். குதிங்கால் சதை தூள் தூளாகத் தெரித்து விட்டது. செங்கல்பட்டு அரசு மருத்துவமனையில் மூன்று மாதத்திலேயே குணமானவரைப் பார்த்து 35 அடி உயரத்தில் இருந்து கீழே விழுந்தும், சிறுநீரகம், இருதயம், எலும்புகள் முதலியவற்றிற்கு ஒரு சேதமும் இல்லையே என்று ஆச்சரியப்பட்டார்கள். பழ உணவுகள் தான் இத்தனை பெருமைக்கும் காரணம் என்பதை நண்பர் விளக்கினார். 50 விழுக்காடு பழ உணவிற்கே இவ்வளவு பெருமையென்றால் 100 விழுக்காடு பழ உணவின் பயனை நாம் உணர முடிகின்றது.

பீச்சாம்ப் (எம்.டி), என்ற இயற்கை மருத்தவர் முழு இயற்கை உணவில் வாழ்ந்து வந்தார். அவர் இங்கிலாந்தில் மருத்துவர்கள் முன்னிலையில் கையில் இரண்டு அங்குலத்திற்குக் கத்தியால் கீறி வலி குறைவாகவும் இரத்தம் குறைவாகவும் வெளிவந்ததையும், சீழ் பிடிக்காமல் ஒரே வாரத்தில் புண் குணமானதையும் நிரூபித்துக் காட்டினார். பிறகு ஒரு மாதம் சமைத்த சைவ உணவுகளைச் சாப்பிட்டு முன்போலவே இரண்டு அங்குலம் கையில் கத்தியால் கீறி இப்பொழுது வலி, இரத்தம் சிந்துதல், குணமாகும் நாட்கள் முதலியன இரண்டு

மடங்கு அதிகமானதை நிரூபித்தார். அடுத்து ஒரு மாதம் இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற அசைவ உணவுகளை உண்டு அதே இரண்டு அங்குலம் கையில் கத்தியால் கீறி இப்பொழுது மிக அதிக வலியும், சீழ் பிடித்து குணமாகாமல் மிகவும் வேதனைப்படுவதையும் நிரூபித்தார். பிறகு பழ உணவிற்கு வந்து குணமடைந்து காண்பித்தார். இவ்வாறு பழ உணவின் பெருமைகள் எண்ணிலடங்காதவையாகும்

3.2 கீரை மகத்துவம்

பெற்ற தாய்ப்பாசத்திற்கு இணையான அன்பை அளவிட்டார் அவனியில் எவரும் இல்லை. தாய்நிலம் தந்த வரம் தாவரம். பூமித்தாயின்மேல் புதுமையான பச்சை வண்ண ஆடை உடுத்தி நாளெல்லாம் மனித குலத்தை மகிழ்வித்து ஆரோக்கியப் பொக்கிஷங்களாக அந்தந்த இடங்களின் தரையில் தவழும் கீரைகளில் உயரிய தாதுக்களும் உயிர் நிறைந்த வைட்டமின்களும் பொதிந்துள்ளன. இவை கல்லீரலில் 500 விதமான முக்கியப் பணிகளைச் செய்கின்றன. மருந்து, மாத்திரைகள் செய்ய இயலாததை இந்தக் கீரைகள் விரைந்து முடிக்கின்றன; நலத்தை வாரி வழங்குகின்றன. முருங்கை பிரம்ம விருட்சமாக இருந்து கீரைகளின் அரசனாக அரசாட்சி செலுத்தும் வேளையிலே கருவேப்பிலை நமது தாய்ப்பிள்ளையாக அழகிய கருமணிகளைக் காலமெல்லாம் காத்திடுகிறது. கீரைத் தோட்டம் நமது மருத்துவப் பொக்கிஷப் பெட்டி.

தரைப் பசலை உடலைத் தங்கமாக்குகிறது. கொத்தமல்லிக் கீரை கீரைகளின் இளவரசியாகத் திகழ்கிறது. பெண்களின் ஒப்பற்ற மருத்துவராக வெந்தயக்கீரை உலகில் பவனி வருகிறது.

ஆனால் இக்கீரைகளின் முழு மருத்துவத்தையும் மனித குலம் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அன்றாடம் சமையலில் சத்துகளைச் சிதைக்கும் வகையில் பயன்படுத்தி அதையும் சாப்பிட்டு இலையின் ஓரத்தில் உதாசினப்படுத்தி முதலில் ஒதுக்குவது நமது தாய்ப்பிள்ளையான கருவேப்பிலையைத்தான் என்பது ஒரு நிதர்சன உண்மை. எனவே எல்லாக் கீரைகளையும் இயன்ற வரை சமைக்காமல் பயன்படுத்தும் சமயம் சத்துகளை இழக்காமல் முழுவதும் பெறலாம். கீரைகளின் பயன்படுத்தும் அளவையும் குறைக்கலாம். நமது கழிவு உறுப்புகளின் பணிகளில் சிரமங்கள் குறைந்து விரைந்து நலம் பெறுகின்றோம். அதிலும் பலர் இரவில் சமைத்த கீரைகளைத்

தவறுதலாக உணவில் சேர்க்கின்றனர். எக்காரணங் கொண்டும் **இரவில் சமைத்த கீரைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது**. கருவேப்பிலை, முருங்கை, வெந்தயக்கீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை இவற்றை உணவில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் அரிய கலையை அனைவரும் அறிந்திட வேண்டும். முடியாதவர்கள் பொடிகளைத் தயாரித்தும் பயன்படுத்தலாம். பச்சையாகப் பயன்படுத்தும்போது ஒரு வேளைக்கு ஒரு நபருக்கு 100 கிராம் கீரை போதுமானது.

பொடிகளாகப் பயன்படுத்தும்போது ஒரு வேளைக்கு 5 கிராம் (1 ஸ்பூன்) அளவில் போதுமானது. உணவுக்குமுன் பயன்படுத்தலாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் சாப்பிடலாம். எவை கீரைகள் என்றும், எவை மூலிகைகள் என்றும் இனங்காண வேண்டும். மேலும் மூலிகைகளை உணவில் சேர்க்கும் சமயம் இச்சாப்பத்தியமாக, உப்பு, புளி, காரம் இவற்றைக் குறைத்தால் விரைந்து நலம் கிட்டும். பச்சை மூலிகைகளை ஒரு வேளைக்கு 25 கிராம் அளவு எடுத்தால் போதுமானது. கீரைகளைப் பச்சையாகச் சமைக்காமல் சாப்பிடும் சமயம் ஒரு நபருக்கு 10 கிராம்வரை ஒருவேளைக்கு போதுமானது. சமையல் செய்து சாப்பிடும் சமயம் ஒருவேளைக்கு 300 கிராம்வரை எடுக்கலாம். ஆரோக்கிய சாம்ராஜ்யத்தில் கீரைகள் ஒப்பற்ற நலத்தளபதிகளாகப் பணிபுரிகின்றன. ஒரு சில கீரைகளை வீட்டுத்தோட்டத்தில், பூந்தோட்டத்தில் வளர்க்கலாம். கொத்தமல்லி, முருங்கை, பொன்னாங்கண்ணி போன்றவற்றை வளர்த்து அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம்.

3.3 நீரின் சிறப்பு

நீரின்றி அமையாது உலகு என்பது போலவே நீரின்றி அமையாது உடல் எனவும் கூறலாம். உடலுக்கு உன்னத உணவாக விளங்கும் நீரின் அருமை பெருமைகள் கீழேதொகுத்துத் தரப்பட்டுள்ளன.

நீர் உணவு மருத்துவம்

மனிதனை வாழவைக்கும் முதன்மைச் சக்திகள் மூன்று :

1. சூரியன் 2. காற்று 3. நீர். இதில் நீரானது நான்கு முக்கியப் பணிகளைச் செய்கின்றது.

1. உணவுப் பொருட்களின் சாரத்தை உட்கிரகிக்கவும் மற்றும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் உதவி செய்கின்றது.
2. வேதிப் பொருட்களை நன்கு கரைய வைக்கின்றது.
3. உடல் தட்ப வெப்ப நிலையைச் சீராக்குகின்றது.
4. பிராண வாயு, கரியமில வாயுப்பரிமாற்றத்தை முறைப் படுத்துகின்றது. நாம் அருந்தும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர், நம் உடலின்

செயல்பாட்டிற்கும், இரத்த உற்பத்திக்கும், இரத்த ஓட்ட சீரமைப்பிற்கும் உடல் இயங்குவதற்கும் உதவுகின்றது.

உடலும் மணமும் புத்துயிர் பெறும்முறை

நீர் அருந்துவதால் அணுக்களாகிய மெல்லிய சவ்வு போன்ற சுவரில் ஒருவித மின்சக்தி ஏற்பட்டு அது திசுக்களின் மூலம் அணுக்களின் இயக்கத்திற்கு அதிக ஊக்கச் சக்திகளை அளிக்கின்றது. அணுக்கள் சிதைந்து போகாமல் நன்கு செயல்படுவதால் நரம்புக் கட்டளைகளை உடல் முழுவதும் தங்கு தடையின்றி எடுத்துச் சென்று உடல் செயல்பாட்டைச் சீராக வைக்கின்றது. அதனால் உடலும் மனமும் புத்துயிர் பெறுகின்றன.

உடல் சுத்திகரிப்பு

நம் உடலில் ஐந்து இடங்களில் நச்சுப்பொருட்கள் சேருகின்றன. வயிறு, மலக்குடல், சிறுநீரகம், தோல், நுரையீரல், குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் குடல்களிலுள்ள 40 இலட்சம் குடல் உறிஞ்சிகள் ஆகியவையாகும். உடலிலுள்ள நீர்ச்சத்து வற்றிப்போக நேரும்போது அல்லது பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது குடலில் வந்தடைந்த சத்துகளைச் சரிவர உட்கிரகிக்க முடியாமல் போகின்றது. இதனால் மலச்சிக்கல் உள்ளிட்ட அனைத்து நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. முறைப்படி நீரை அருந்த, நீரில் கிடைக்கும் சக்தியானது உடலில் உள்ள திசுக்கள் அனைத்திற்கும் சென்று சத்துகளை அளிப்பதோடு, உடலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுப் பொருட்களையும் கரைத்து உடனுக்குடன் வெளியேற்றி உடலைச் சுத்திகரிக்கும் வேலையைச் சிறப்பாக செய்கின்றது.

நீர் உணவின் பயன்கள்

பஞ்சபூதச் சக்திகளால்தான் உயிர் வாழ்கின்றோம். நிலம், நீர், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று போன்ற பஞ்சபூதச் சக்திகள் இல்லையேல் உயிர்களோ உயிரினங்களோ இல்லை. இச்சக்திகளைச் சிறப்பாக உடலில் செயல்பட வைக்க நீர் மிக மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. உடல் முழுவதும் சக்தியைப் பரப்பவும் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீபடுத்தவும் செய்திகளை மூளையிலிருந்து உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லவும் நீர் பயன்படுகின்றது. நீர் உணவு உள்மருந்தாக இயற்கை மருத்துவர்களால் வலியுறுத்திக் கூறப்படுகின்றது. 300க்கும் மேற்பட்ட உடலின் உபாதைகளைச் சரிசெய்ய நீர் முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றது. நீர் நிறைந்த கனிகள், காய்கறிகள் அதிகம் உண்ணும்போது 1. உடலின் உணவுத் தேவை 2. நீரின் தேவை 3. ஊட்டச்சத்து அனைத்தும் ஒருங்கே கிடைக்கின்றன. நீர் சக்தி அதிகம்

உள்ள பழங்கள், காய்கறிகளைத் தினமும் அதிகமாக உண்ணுவதால் உடலுக்குத் தேவையான நீர் நிறைந்த அளவில் கிடைக்கும். அதனால் புத்துணர்வோடும் இயற்கையோடும் இணைந்து நலமாக வாழ முடியும்.

3.4 வெள்ளைப் பூண்டின் மருத்துவ குணம்

சீனா, எகிப்து, இந்தியா, கிரீஸ், உரோம் என்று பரவலாக எல்லாப் பண்பாடுகளிலும் அனைத்து நாடுகளிலும் பூண்டு கிட்டத்தட்ட ஐயாயிரம் ஆண்டுகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது மிகச் சிறந்த சர்வரோக நிவாரணி. ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் ஆய்வின்படி (ஆர்.டி.ஏ. பரிசோதனைக்கூட ஆய்வின்படி) வெள்ளை பூண்டில் சத்துகள் ஏதுமில்லை என்று நிர்ணயம் செய்தாலும் தொடக்க காலத்திலிருந்தே இந்த மூலிகை வல்லுநர்களுக்குக் குணமளிப் பாளர்களுக்கும் வெள்ளைப்பூண்டு குறித்து நன்றாகவே தெரியும். ஏறத்தாழ கி.பி 1000-1500 ஆண்டுகளில் ஒரு தாவரத்தின் வெளித் தோற்றத்தை வைத்தே அதன் பண்புகளை நிர்ணயம் செய்யும் நியதி (Doctrine of Signatures) பழக்கத்தில் இருந்தது. இவ்வாறு இருந்த கால கட்டத்தில் பூண்டு தாவரத்தின் வெளித்தோற்றத்தை வைத்தே அதன் குணாதிசயங்களை வல்லுநர்கள் அறிந்து மக்களுக்குத் தெரிவித்து வந்தனர். மனிதனின் நலத்திற்கு இயற்கை ஒரு முன்னோட்ட நிழற்படமாகக் கருதப்பட்டது. வெள்ளைப் பூண்டு தாவரம் துளையுடைய தண்டுடன் இருக்கிறது. எனவே அதுபோல் உள்ளே வெற்றுத் துளையோடு இருக்கும் மூச்சுக்குழல் தொடர்பான கோளாறுகள், ஆஸ்துமா மற்றும் நுரையீரல் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது வெள்ளைப் பூண்டு எனக் கருதப்பட்டது. மொத்தத்தில் பூண்டு இருதய வடிவில் காணப்படுகின்றது. எனவே இருதயம் தொடர்பான நோய்களை வெள்ளைப் பூண்டு மிகச் சிறந்த வகையில் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது என்றும் நம்பப்பட்டது. வெள்ளைப் பூண்டு குறித்துச் சொல்லப்பட்டவையும் மற்றும் மூலிகை அதன் பண்புகளும் ஆற்றல்களும் பற்றிய தகவல்களும், இன்றைக்கும் உண்மையானவையே என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

பூண்டின் மகிமை!

முதல் உலகப் போர் நடந்து கொண்டிருந்தபோது அதில் பங்கேற்ற இராணுவ வீரர்கள் பலர் நோய் அல்லது காயம் காரணமாக உடலின் ஒரு பகுதியில் குருதி ஓட்டம் தடைப்பட்டு அப்பகுதி செயலிழத்தலால் பாதிக்கப்பட்டனர். அதோடு காயத்தால் ஏற்படும் தொற்றுகள், கிருமிகளால் ஏற்படும் விடத்தன்மை என்று கடுமையாகப்

பாதிக்கப்பட்ட வீரர்களை வெள்ளைப் பூண்டினைப் பயன்படுத்திக் குணப்படுத்த முடிந்தது. இது தொடர்பாக மிக விரிவான அறிவியல் முறையிலான ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டதும் குறிப்பிடத்தக்கது. வெள்ளைப் பூண்டின் ஒரே ஒரு பல்லில் மட்டும் கந்தகம் மற்றும் அதன் 33 கூட்டுப் பொருட்களும் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது மிகச்சிறந்த கிருமி நாசினியாக (ஆண்டி செப்டிக்காக) இருந்ததும் கண்டறியப்பட்டது. வெள்ளைப் பூண்டு தொடர்பான பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொண்டபோது அதன் குணமாக்கும் ஆற்றல் வியத்தகு அளவுக்கு இருந்ததும் கண்டறியப்பட்டது. வெள்ளைப் பூண்டு மிகச் சிறந்த நுண்ணுயிரி, எதிர்ப்பு நச்சு அழிப்பான் என்பதற்கான சாட்சியங்கள் தெளிவாக உள்ளன. இரசாயன மருந்துகள் போன்று இதில் பக்க விளைவுகளும் கிடையாது.

வெள்ளைப் பூண்டால் நீங்கும் நோய்கள்

இரத்தச் சோகை, ஆஸ்துமா, சர்க்கரை ஒழுங்கின்மை, இரத்தம் உறைதல், இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம், மார்பு மற்றும் இதய நோய்கள் உள்ளிட்டவற்றைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது வெள்ளைப் பூண்டு.

வெள்ளைப் பூண்டின் வலிமை!

வெள்ளைப் பூண்டைப் பச்சையாக உண்பது மிகவும் சிறந்தது. இதைச் சமைக்கும்போது அதன் இயல்பான மணம் மற்றும் பாக்டீரியா உள்ளிட்ட நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கும் ஆற்றலை இழந்து விடுகின்றது. அன்றாட உணவு வகைகளைச் சட்னி மற்றும் சுவைக்கூட்டு (Sauce) தயாரிக்க வெள்ளைப் பூண்டை அதிக அளவு பயன்படுத்தலாம். இது இரத்தக் கொழுப்பை அகற்றக் கூடியது. வெள்ளைப் பூண்டு மிகச் சிறந்த குணமாக்கும் காரணி. அதோடு மிகச் சிறந்த தடுப்பு மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. காயங்களை மிக வேகமாக ஆற்றுவதோடு நோய்த் தொற்றுகளை மிக வேகமாகக் குணப்படுத்துகிறது வெள்ளைப் பூண்டு. இயற்கையின் அரிய கொடையான இது மிகச் சிறந்த பூச்சி விரட்டி மற்றும் பூச்சிக் கொல்லி. வெள்ளைப் பூண்டைத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து பேஸ்ட் போல் குழைத்துப் பயன்படுத்தினால் மனிதருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இதர தாவரங்களுடன் இணைந்து வளரும் தன்மையுடையது வெள்ளைப் பூண்டு. இது வளர்வதற்கு மிகக் குறைவான இடமே போதுமானது. வேகமாக வளரும் தன்மையுடையது வெள்ளைப் பூண்டு நன்கு வளர குறைவான கவனம் செலுத்தினாலே போதுமானது. மருத்துவக் குணங்கள் கொட்டிக் கிடக்கும் மகத்தான பூண்டாம் வெள்ளைப் பூண்டினை நித்தம் நித்தம் பயன்படுத்துவோம்.

இரத்தத்திற்குப் புத்துயிர் ஊட்டுவோம். நல வாழ்வுக்கு ஆபரணமாக விளங்கும் வெள்ளைப் பூண்டினை அனைவரும் பயன்படுத்துவோம்.

3.5 மௌன கொலையாளி

இரத்த அழுத்த நோய்/உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension-Ht; High Blood Pressure-HBP) துன்பத்தைத் தரும். சீரான இரத்த அழுத்தம், உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதது. அதன் அளவு 120/80 மேலே உள்ள உள்ள எண்-120 என்பது, ஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (Sys-tolic pressure). இதயம் ஒவ்வொரு முறையும் சுருங்கி, இரத்தத்தை மகாதமனியில் செலுத்தும் பொழுது உண்டாகும் அழுத்தம். கீழே உள்ள எண்-80 என்பது டயஸ்டாஸீக் இரத்த அழுத்தம் (Diastolic Pressure) இது. இரத்த நாளங்கள் இயல்பாகச் சுருங்கிய நிலையில் இருக்கும் தன்மையால் ஏற்படுகின்றது. இந்த இரத்த அழுத்தம்தான், உடலில் உள்ள எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் உந்து சக்தியாக இருக்கின்றது. இந்த அளவு 170/90 mm Hgக்கு மேலே சென்றால், இரத்த அழுத்த நோய் (இரத்தக் கொதிப்பு) என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதையே, மௌனக் கொலையாளி (Silent Kiler) எ ன் று கூறுகின்றனர்.

இரத்த அழுத்த நோய்-அளவின் தன்மைகள்

முதல் கட்டம் (Stage I) 140-159/90-99 mm Hg

இரண்டாவது கட்டம் (Stage II) 160-179/100-109 mm Hg

மூன்றாவது கட்டம் (Stage III) 180-110 mm Hg க்கு மேலே

இரத்த அழுத்த நோயின் இரண்டு வகைகள்

காரணமின்றி வருவது (Primary/Essential Hypertension)

95% இரத்த அழுத்தநோய் இந்த வகையைச் சார்ந்தது. இந்த நோய்க்குக் குறிப்பிட்ட காரணங்கள் இல்லாவிடினும், பரம்பரையாகவும் 'A'/'C'/'D' என்ற மனத்தன்மை உடையவர்களிடமும் 30, 40 வயதைத் தாண்டிய ஆண், பெண் இருபாலரிடமும் காணப்படுகின்றது.

காரணத்துடன் வருவது
(Secondary/Syumptomatic Hypertension)

சிறுநீரகக் கோளாறுகள். சிறுநீரக இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு, நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் கோளாறுகள்-அட்ரினல் சுரப்பி கட்டிகள், கர்ப்பத்தடை ஹார்மோன் மாத்திரைகள், மகாதமனியில் ஏற்படும் அடைப்பு போன்றவை எந்த வயதிலும் வரலாம். முதலிலேயே

கண்டுபிடித்தால் மருந்துகள்மூலமோ, அறுவை மருத்துவம் மூலமோ பூரண குணமளிக்க வாய்ப்புண்டு.

இரத்தக் கொதிப்பின் விளைவுகள்

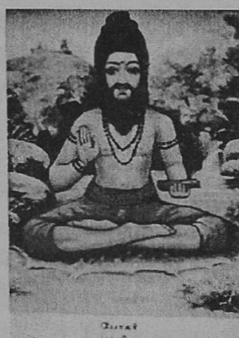
இதயத் தசைகள் தடியாகி, இதயம் விரிவடைந்து செயல்திறனை இழக்கும் வாய்ப்புண்டு. மாரடைப்பு 3 முதல் 5 மடங்கு அதிகமாக வர வாய்ப்புண்டு. மூளையில் பாதிப்பு-பக்கவாதம், மூளையில் இரத்தக் குழாய் வெடித்தல், கண்பார்வை பாதிப்பு, சிறுநீரகப் பாதிப்பு, இரத்தக் கொதிப்பு, அதிக அளவிலும் நீண்ட காலமாக இருப்பதாலும் மேற்கூறிய விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு கூடுகின்றது.

இரத்தக் கொதிப்பைச் சரி செய்யும் முறைகள்

நோயின் தன்மைக்கும் நோயாளிகளின் தேவைகளுக்கும் ஏற்ற மருந்துகள் கொடுத்தல். சீரான உடல் எடை, சீரான உணவு பழக்கங்கள். இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது, உணவில் சேர்க்கும் உப்பின் அளவு சராசரி 15 கிராம் என இருக்க, அதன் அளவை 3-5 கிராம் ஆகக் குறைக்க வேண்டும். ஊறுகாய், பொரித்த அப்பளம், கருவாடு முதலியவற்றையும் உணவில் தூவும் உப்பையும் தவிர்க்க வேண்டும். சீரான எளியமுறை உடற்பயிற்சி, சீரான மனவளக்கலை, தியானம், யோகாசனம் செய்து வந்தால் நோய் குறைந்து கட்டுப்படும். நாள்தோறும் 7 மணி நேரம் ஆழ்ந்த தூக்கமும், செய்யும் வேலைகளிலே மகிழ்ச்சியடைதலும் வேண்டும்.

4. விடாமுயற்சியும் தன்நம்பிக்கையும்

4.1 அகத்தியர் கூறும் வாழ்க்கை நெறிமுறைகள்



காணாமல் அலைந்தோர்கள் கோடான கோடி
காரணத்தை யறிந்தோர்கள் கோடான கோடி
வீணாகப் புலம்பினதா லறியப் போமோ
விஞ்ஞானம் பேசுவதும் ஏதுக் காகும்
கோணாமற் சுழுமுனையில் மனத்தை வைத்துக்
குருபாத மிருநான்கில் நாலைச் சேர்த்து
நாணாம லொருநினைவாய்க் காக்கும்போது
நாலுமெட்டு மொன்றாகும் நாட்டி யூதே (அகத்தியர்)

அறிவை அறிவால் அறிந்தவர்கள் சித்தர்கள். அவர்களில் முதலாவது சித்தரும், சித்தர்களின் முதல் குருவாக விளங்கியவரும் அகத்தியர் பெருமான் ஆகும். மனிதன் உட்பட அனைத்து உயிரினங்களும் நோயின்றி வாழ மருத்துவம் சொல்லியதோடு, மனிதவாழ்க்கை முறைகளையும் அதன் தத்துவங்களையும் தெளிவாக அனைவருக்கும் புரியும்படி கூறினார். இத்தகைய நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றி வாழ்ந்தவர்கள் அடையும் மேல்நிலையையும். அதைப் பின்பற்றாமல் பிதற்றித் திரிபவர்கள் அடையும்கீழ் நிலையையும்

பாடல்களாகக் கூறியுள்ளார். அகத்தியரின் கருத்துகள் எக்கால மக்களுக்கும் பொருந்தும் வகையில் அமைந்துள்ளது.

காணாமல் அலைந்தோர்கள் கோடான கோடி
காரணத்தை யறிந்தோர்கள் கோடான கோடி

வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும், காரண காரியங்களையும், பூரண நிலையையும், தத்துவ ஞானங்களையும் அறிந்து, சரநிலை சுவாசத்தின் மூலம் சக்தி நிலை அடைந்து பிரபஞ்ச சக்தியை அடைந்த ஞானிகள், ரிசிகள், மகான்கள் கோடான கோடி பேர்கள். இவை எவற்றையும் அறியாமல் ஞானம் என்றால் என்ன என்பதையும் கேள்விக் குறியாக வைத்துப் புலம்பித் திரிபவர்கள் கோடான கோடி பேர்கள்.

வீணாகத் புலம்பினதா லறியப் போமோ
விஞ்ஞானம் பேசுவதும் ஏதுக் காகும்

ஞான நிலை, சக்திநிலை, முக்தி நிலை என்பதை அறியாமலும், தன்னையறியாமலும், திருமூலரின் கூற்றுப்படி ஊண் உடம்பை ஆலயம் என்பதை உணராமலும், இறை சக்தியை அடைவதாகக் கூறி எண்ணற்ற பூசைகளைச் செய்து, வெற்று வார்த்தைகளால் புலம்பித் திரிந்தவர்கள், அறிவியல்தான் மெய்ஞானம் என்பதை அறியாமல் பேசிக் கொண்டேயிருப்பர். இவர்கள் தங்களின் வாய் வார்த்தைகளால் மக்களை ஏமாற்றிப் பிழைப்பு நடத்துபவர்களாக இருப்பார்கள்.

கோணாமற் சுழுமுனையில் மனத்தை வைத்துக்
குருபாத மிருநான்கில் நாலைச் சேர்த்து

உடலில் உயிர் சூட்சமத்தை அறிந்து சக்தி நிலையைத் தெரிந்து புரிந்து ஞான நிலையில் பூரணமான சக்தியைப் பெற்றுச் சரநிலை சுவாசத்தின் தன்மையறிந்து உச்சந்தலை சுவாசத்தின் சக்தியைப் பெற்றுச் சுழிமுனை சுவாசமான திலர்த காலத்தில் நிறுத்திப் பூரண சக்தியைப் பெறுவதே குருபாத நிலை என்கின்றார் அகத்தியர் பெருமான். மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் எனும் நால்வரின் ஆசியும் ஒருசேரப் பெற்றுக் குண்டலினி சக்தியைப் பயன்படுத்துபவர்களே முழுமையான குருபாத நிலையை அடைந்தவர்கள்.

நாணாம லொருநினைவாய்க் காக்கும் போது
நாலுமெட்டு மொன்றாகும் நாட்டி யூதே

மேலே கண்ட வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும், காரண காரியங்களையும், தத்துவ ஞானங்களையும் முறையாகக் கற்று, அதனை மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறிய மகான்கள் பலர். இவற்றைக் கட்டிக் காத்தும் வந்தனர். இத்தகைய ஞான நிலையைச் சுழிமுனை சுவாசத்தின் மூலமே அறிய முடியும், இதுவே ஆன்ம நிலையாகும். ஆன்ம வலிமையே மனத்திற்கு உறுதியான வலிமையைக் கொடுக்கும். அதுதான்

உடலுக்கு உறுதியையும் வலிமையையும் கொடுக்கும். அதுதான் மனிதனின் உண்மையான வலிமை. அதுவே நாட்டின் நலமும் வலிமையும் ஆகும். மனிதன் பலசாலியாவதற்கும் நேர்மையான வழியில் நடப்பதற்கும் பல நெறிமுறைகளையும் சித்தர்கள் சொல்லி வைத்தனர்.

4.2 விதையின் விதி

ஒரு கொய்யா மரத்தில் 100 பழங்கள் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு கொய்யாவிலும் 100 விதைகள் இருக்கலாம். ஏராளமான விதைகள். சில கொய்யா மரங்கள் வளர்வதற்குப் பல விதைகள் தேவையில்லை ஆனால், இயற்கை ஏதோ ஒன்றை உருவாக்க விரும்பினால் ஒரு தடவைக்குமேல் விடாச் செயல்களைச் செய்திருக்க வேண்டும். ஒரு வேலையைப் பெறுவதற்காக 20 நேர்காணல்களில் கலந்து கொள்கின்றனர். ஒரு நல்ல பதியாலரைக் கண்டறிவதற்கு 40 பேரை நேர்காணல் செய்வீர்கள். ஓர் இல்லத்தையோ, ஒரு நான்கு சக்கர ஊர்தியையோ, ஒரு வெற்றிடம் சுத்தம் செய்யும் கருவியையோ, ஒரு காப்புறுதித் திட்டத்தையோ (Insurance policy) அல்லது ஒரு தொழில் யுக்தியையோ விற்பனை செய்வதற்கு 50 பேரிடம் நீங்கள் பேசுவீர்கள், நீங்கள் பார்த்த 1 0 0 அ றி மு க ம ான வ ர் களி ல் ஒரு சிறந்த நண்பரைக் கண்டெடுப்பீர்கள் .

இப்படி **விதையின் விதியைப்** புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இதன்வழி நடக்கும் நிகழ்வுகளை எவ்வாறு கையாள்கின்றோம் என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ள முடிகின்றது. இயற்கை விதிகளைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. நாம் அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் அவற்றோடு பணி செய்வதற்கும் மட்டுமே நமக்கு அவை தேவையாகின்றது. சுருங்கக் கூறின், வெற்றிகரமானவர்கள் அடிக்கடி தோல்வியடைகின்றனர். ஆனால் அவர்கள் அதிகமாக விதைகளை விதைக்கின்றனர். கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் விசயங்கள் இருக்கும்பொழுது, வாழ்வில் துன்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்குச் சிலவற்றைச் செய்யாதிருக்க வேண்டும். உலகம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கத் தேவையில்லை. ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான விதிகளும் வேண்டியதில்லை.

உலகம் விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படியவில்லை என்றால், கோபமும் ஏமாற்றமும் அடைவர். துன்பப்படுகின்ற மக்கள் அதைத்தான் செய்கின்றார்கள். அதேபோன்று இவற்றை எதிர்நோக்குபவர்களின் நண்பர்களின் உதவிகளைத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும். மக்கள் உங்களைப் பாராட்ட வேண்டும். உங்கள் கணவர் அல்லது நெருங்கிய நண்பர் உங்கள் பிறந்தநாளை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய எதிர்பார்ப்புகள் நியாயமாகத் தோன்றும். ஆனால்

அடிக்கடி இத்தகைய எதிர்பார்ப்புகள் நிகழ்வதில்லை. அதனால் இறுதியில் வெறுப்பும் ஏமாற்றமும் அடைய வேண்டியிருக்கும்.

குறைவாக எதிர்ப்பார்ப்பது நல்லது. அதற்குப் பதிலாக தனிப்பட்ட விருப்பங்களை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட விசயங்களை உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். நான் இதை விரும்புகிறேன். ஆனால் இதற்குப் பதிலாக எது நிகழ்ந்தாலும் சரியே. இது உண்மையில் உள்ளத்தில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம். இது மனப்பாங்கில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம். இது உங்களுக்கு அதிக அளவில் மன நிம்மதியைத் தரும். மக்கள் கனிவாக இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் அவர்கள் முரட்டுத்தனமாக இருக்கும் பொழுது உங்களுடைய நாளை அது அழிக்காது. சூரிய ஒளியை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் மழை பொழிந்தாலும் சரியே. நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு ஒன்று நாம் உலகத்தை மாற்ற வேண்டும் அல்லது நம் சிந்தனையை மாற்ற வேண்டும் என்பது தேவையாகின்றது. நம்முடைய சிந்தனையை மாற்றுவது மிகவும் எளியது. சுருங்கக்கூறின் நம்முன் உள்ள சவால்கள் பிரச்சினைகள் அல்ல, அதைவிடச் சவால்களைச் சந்திக்கின்ற உங்களின் மனப்பாங்குதான் ஒரு பிரச்சினையாகும். உங்கள் மகிழ்ச்சியை நிர்ணயம் செய்வது உங்களுக்கு என்ன நடந்தது என்பதல்ல. நீங்கள் உங்களுக்கு நடந்தவற்றை எவ்வாறு அணுகுகின்றீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் மகிழ்ச்சி அமையும்.

4.3 நண்பன்

வாழ்க்கை ஓர் அதிசயமான பரிசு மூட்டை. தித்திக்கும் இனிப்பு தெவிட்டாமல் இருக்கக் கொஞ்சம் காரம். கொளுத்தும் வெயில், அந்த வெயிலின்மீது வரும் கோபத்தைத் தணிக்கக் கொஞ்சம் மழை என்று எண்ணிக் கொண்டே போகமுடியும். இதில் எந்தப் பரிசு எப்பொழுது வருமென்று யாருக்கும் தெரியாது. அந்தப் பரிசு மூட்டையிலே மிகவும் U Y¹ î ñ £ù ¶ â ¡ ù ª õ ¡ ø£™ உறவுகள் அந்த உறவுகளிடம் உன்னதமானது எது என்று கேட்டால் நட்புதான். உலகிலேயே தூய்மையான உறவு பெற்ற தாயின் அன்பும், பழகிய நண்பர்களின் நேசமும்தான். நண்பா என்று சொல்வதிலேயே நெஞ்சை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்துப் பாரங்களும் அப்படியே உடைவதை ஒவ்வொருவரும் கண்டிப்பாக உணர்ந்திருக்க முடியும். அப்படிப்பட்ட ஒரு நண்பனைப் பற்றி ஆசிரியராகிய நான் உள்ளம் திறந்து கூறுகின்றேன்.

அவனைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் அவன் மிகவும் உறுதியானவன். மனத்தில் வலிமையைக் கொடுப்பவன். அவன் என்னை விட்டுச் சென்றவுடன் அவன் அருமையை உணரவைத்தவன்.

என்னுள் இருக்கும் நான் என்பதைத் தட்டி எழுப்பி எனக்கே என்னை அறிமுகப் படுத்தியவன். வெளித்தோற்றத்திற்கு மிகவும் வலிமையாகத் தெரிந்தாலும் ஒருபோதும் தீங்கு நினைக்காத தன்மையாளன். என் வாழ்க்கை பாதையில் முட்கள் போடப்பட்டு இருந்தாலும் முட்களின் கூர்மையை மென்மையாக்கி எனக்குச் சுகம் தந்தவன். இருட்டறையில் எப்போழுதெல்லாம் எனது உணர்வு அடைந்து கொள்கின்றதோ அப்பொழுதெல்லாம் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வெளிச்சம் காட்டியவன். வாழ்க்கை பேருந்தில் இருட்டுப் பயணத்தில் ஒரு திறமையான ஓட்டுநராக மாறியவன். தள்ளாடித் தடுமாறிய பொழுதெல்லாம் தாங்கி நின்றவன். எண்ணும் பொழுதெல்லாம் எழுச்சியைத் தந்தவன். உள்ளம் சோர்வடைந்த பொழுதெல்லாம் உந்துசக்தியாக விளங்கியவன்.

உள்ளம் சோர்ந்தால்
தூக்கி நிறுத்தடா..!
உடலும் சோர்ந்தால்
மேலும் வருந்தாதடா..!
உழைப்பே மூச்சென
உறுதியைக் கொள்ளடா..!
உலகில் நீதான் சிங்கமடா
என ஊக்கம் ஊட்டியவன்.

ஆசிரியராகிய எனக்கு நினைவு தெரிந்த நாட்களிலிருந்தே என் நெஞ்சுக்குள் சின்னச் சின்னப் பூக்களாய்ப் பூக்கவைத்து இப்பொழுது ஒரு பூந்தோட்டத்தையே உருவாக்கியவன். மண்ணாக நான் உதிர்ந்து கிடந்த நேரத்திலெல்லாம் துணையாக இருந்து நீரை ஊற்றி ஒரு கற்சிலைபோல் உறுதியாக உருவெடுக்க வைத்தவன். இப்படிப்பட்ட என் நண்பன் எனக்கு மட்டும் நண்பன் அல்ல. அண்ணல் காந்தியின் மிக நெருங்கிய நண்பன். மிகப்பெரிய ஏவுகளை அறிவியல் அறிஞர் அப்துல்கலாமிற்கு நண்பன், அமெரிக்க அதிபர் ஆபிரகாம் லிங்கன் அவர்களின் பிரியமான நண்பன். பல அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டுபிடித்த தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் நீண்டநாள் தோழன்.

இதைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரிடமும் அவன் பழகியிருக் கின்றான். இன்னும் சொல்லப்போனால் இந்த உலகத்தில் எந்த மூலையில் ஒரு மனிதன் பிறந்தாலும் இவன் அவனைச் சந்திக்காமல் விடமாட்டான். இதோ நம் தினசரி வாழ்க்கையில் பலபேர் அவனைத் திமிர் என்று சொல்லி வெறுப்பார்கள். உண்மையான உள்ளத்தைப் புரிந்து கொண்ட சில பேர் வாழ்த்துவார்கள். நான் எப்படி அவனைப் பற்றிப் புகழ்கின்றேனோ அதேபோல் உலகின் பல மூலைமுடுக்குகளில் அவனைப் பற்றி யாராவது பேசிக்கொண்டு தான் இருப்பார்கள். ஆனால் அவன் பேசமாட்டான் உங்களைப் பேசவைப்பான். அவன் வந்தாலே

வெற்றி வந்துகொண்டிருப்பதை உணர வைப்பான். உங்கள் எல்லோரையும் நேசித்தவன். அவன் வேறு யாருமில்லை. வாழ்க்கையில் வெற்றி வாகை சூடவைக்கும் **தன்னம்பிக்கை** என்ற தோழன்தான். இந்தப் பூமியில் தன்னம்பிக்கை இல்லாத யாராவது ஒருவரைக் காட்டமுடியுமா? எந்த அனுமதிச் சீட்டும் இல்லாமல், பயணத்திற்கு எந்தக் கடவுச் சீட்டும் இல்லாமல் மனிதன் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் அவன் வாழ்க்கையில் புகுந்து வெற்றி என்ற இனிப்பு எப்படிச் சுவைக்கும் என்பதை உணரவைக்க ஓர் இனிய நண்பனாக மாறும் அவன் உண்மையான நண்பன் ஆகும். உங்கள் வாழ்க்கைப் புத்தகத்தை நீங்களே புரட்டிப் பாருங்கள். அவன் இல்லையென்றால் சாதித்துக் காட்டுவேன் என்ற வெறி. வெற்றியைத் தொட்டிருக்க முடியுமா? நான் யார் என்று நிரூபிக்க முடியாது. வேதனையைச் சாதனையாகத்தான் மாற்றி இருக்க முடியாது.

உங்களின் சக்தியின் உச்சத்தை உலகிற்குக் காட்டவே இந்தத் தன்னம்பிக்கை மீண்டும் மீண்டும் வாழ்க்கையில் வந்து உள்ளத்தைச் சிரிக்க வைக்கின்றது. அதற்கு வரவேற்பு கொடுத்து வெற்றிக்கு இன்னும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மனத்திடம் கேட்க வேண்டும். எப்பொழுதெல்லாம் தன்னம்பிக்கை வருகின்றதோ அப்பொழுதெல்லாம் வெற்றி இதோ தேடி வந்து கொண்டிருக்கும். விடாமுயற்சியோடு இடைவிடாச் செயலோடு போராட வைக்கும். வெற்றியைத் தரும் வீர மங்கையான தன்னம்பிக்கையைத் தழுவிட வேண்டும். அதனுடன் விரும்பிப் பழகினால் வெற்றி எப்பொழுதும் உங்களோடு இருக்கும்.

4.4 நிறைகுடம்

ஒரு சிறிய தற்சோதனை! மனக்கண்களில் உங்களை ஒரு குடமாகப் பாருங்கள். அது மண்குடமாகவும் இருக்கலாம், பொன் குடமாகவும் இருக்கலாம். பெரிதோ, சிறிதோ பழுதில்லை, ஒரு குடமாகப் பாருங்கள். அவ்வாறு உங்களை ஒரு குடமாகக் கற்பனை பண்ணிப் பார்க்கும்போது நீங்கள் எவ்வளவு நிரம்பி இருக்கின்றீர்கள். 30, 40, 60 அல்லது 80 என்று நினைக்கிறீர்களா? இல்லை 100 விழுக்காடு என்று நினைக்கிறீர்களா? இது நிரம்புவது எப்படி? நாம் அடைந்த வெற்றிகள், பெற்ற செல்வம், செல்வாக்கு, நல்ல பெயர், அன்பார்ந்த உறவுகள், மகிழ்ச்சியான குடும்பம், நிறைவான மனது, அமைதியான நிலை, பிரதி உபகாரம் எதிர்பாராமல் நாம் உலகுக்கு அர்ப்பணித்த சேவை... இப்படிப் பல நிகழ்வுகளைக் கூறமுடியும் திறமை, ஆற்றல், நம்பிக்கை முதலியன இவற்றுள் முக்கியமானது. இப்படி நிறைந்து இருக்கும் குடத்தின் அளவு பின்னர்க் குறைந்து போக வாய்ப்புண்டு. குடத்திலிருந்து கொட்டினால் அளவு குறையும். அல்லது குடத்தில் துளை இருந்தால் ஒழுகிக் குறையும். குடத்தில் யார்

துளை போட முடியும்? அல்லது நம்மை அறியாமல் நாமே போட்டு விட்டோமா? இங்குத்தான் நமது மதிப்பீடு வெளியாகின்றது.

ஒருவருக்குத் தோல்வி அல்லது பின்னடைவு ஏற்பட்டால் உடனே தாழ்வு மனப்பான்மையை அவர் உணர்கின்றார். மற்றவர்களும் அதற்குத் துணைபோகின்றார்கள். மற்றவர்கள் முன்னிலையில் தாம் குறைந்து விட்டோம் என்ற உணர்வு தன் மதிப்பீட்டை மேலும் குறைத்து விடுகின்றது. குடத்தில் துளை விழுந்து விடுகின்றது. எப்பொழுதும் ஏற்றமாக இருப்பது சாத்தியமா? எவ்வளவு பெரிய மலை மீது ஏறினாலும் இறங்கித்தானே ஆக வேண்டும். அந்த இறக்கம் தோல்வியா அல்லது இயல்பா? ஏறினாலும் இறங்கினாலும் குடம் ஒன்றுதான். குடம் திடமாக இருந்தால் உள்ளே இருப்பது பத்திரமாக இருக்கும். நம் மனதான குடம் திடமாக இருந்தால் எந்த மாற்றமும் ஏமாற்றமும் எதிர்மறையாகப் பாதிக்காது.

தன் மதிப்பீட்டின் வெளிப்பாட்டின் உதவியுடன் குறையைப் புரிந்து, திருத்த வேண்டியதைத் திருத்தி முன்னே செல்ல முனைய வேண்டும். அதில் உண்மை இல்லையென்றால் குறை சொன்னதைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவை இல்லை. ஆனால் **''இப்படிச் சொல்லி விட்டார்களே? இப்படிக் குறை சொல்லி விட்டார்களே''** என்றெல்லாம் யோசித்தால் இருக்கும் இடத்திலேயே இருக்க வேண்டியதுதான். ஒருவேளை, கீழேயும் சருக்கலாம். ஆக, நம்மை எடை போடுவது நம் செயல்களின் வெற்றியைப் பொறுத்துத்தான் என்பதுபோலத் தோன்றுகின்றது. செயல்தான் மனிதனா? நம் தன் மதிப்பீடு எதை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறதோ, அதற்குத் தகுந்தவாறு நாம் நம் குடத்தை மதிப்பிடுகின்றோம்.

நம்மை நாமே மதிக்கவில்லையென்றால் உலகம் எப்படி நம்மை மதிக்கும்? மலை ஒன்று அணிலைப் பார்த்துக் கேலி செய்தது. ''நான் எவ்வளவு பெரியவன் பார்த்தாயா? என் முதுகில் காட்டையே தாங்குகிறேன். உன்னைப்பார், எவ்வளவு சின்னதாக இருக்கிறாய். உன்னால் என்ன செய்திட முடியும்?'' என்று கூறியது. அந்தச் சிறிய அணில் புன்னகைத்தது. ''இவ்வுலகில் ஒவ்வொருவருக்குத் தனியிடம், தனித்திறமை உண்டு. எல்லாவிதமானதும் இப்பூமியின் உருண்டையில் உள்ளன. எல்லாவிதமான காலச்சக்கரங்களும் ஒரு ஆண்டில் உள்ளன. என்னால் காட்டைத் தாங்க முடியாததுபோல் உன்னால் ஒரு பழ விதையை உடையாமல் எடுக்க முடியாது'' என்று சாமார்த்தியமாகப் பதிலளித்தது.

தன் மதிப்பீடு திடமாக இருந்தால் எதுவுமே நம்மை அசைத்து விடாது. அவ்வாறு இருந்தால் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒரு சவாலாகத் தோன்றும், பிரச்சினையாகத் தோன்றாது. நாம் பிறந்த

குடும்பம், நம் தோற்றம், அனுபவங்கள் மற்றும் இவை யாவையும் பார்க்கும் கண்ணோட்டம் இவற்றின் கூட்டுச் சேர்க்கை தான் நம் தன் மதிப்பீடு. இதில் மிகவும் முக்கியமானது நமது கண்ணோட்டம். சேற்றிலும் செந்தாமரை முளைக்கும், மாணிக்கமும் குப்பைக்குப் போகலாம்! நாம் பிறந்த குடும்பம், நம் தோற்றம், அனுபவங்கள் எவ்வாறு இருந்தபோதிலும், நம்மைப் பற்றி உயர்ந்த எண்ணம் இருக்குமேயானால், நமது தன் மதிப்பீடு மிக உயர்வாக இருக்கும். நம் தன் மதிப்பீடு குறைவதற்கு ஒரு காரணம் மற்றவர்கள் பேச்சுக்குத் தேவைக்கு அதிகமாக நாம் அளிக்கும் முக்கியத்துவம். "மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ" என்ற எண்ணம் நமது எல்லா நினைப்புகளுக்கும் முடிவுகளுக்கும் அடித்தளத்தில் ஊடுருவி இருக்கின்றது. இதற்குக் காரணம், சிறு வயதில் 8 வயதுக்குள் பிஞ்சு மனத்தில் நம் அறிவு முதிர்வடையாப் பருவத்தில், நம்மைப் பற்றிச் சுற்றி இருக்கும் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மேலும் மற்றவர்கள் சொல்வது தான் தன் மதிப்பீடாகப் பதிந்து விடுகின்றது.

"புத்திசாலி, அழகு, கெட்டிக்காரன், இனிமையானவன், கறுப்பு, சரியான குறும்பு, சமாளிக்க முடியாது சைத்தான், தைரியமில்லாதவன், வெட்கப்படுகிறவன், சபைக் கூச்சம் உள்ளவன், முட்டாள்" போன்ற வார்த்தைகள் நம்மைக் குறித்துச் சொல்லப்படும்பொழுது **"இது தான் நான், இந்தக் குணங்கள் கொண்டவன் நான்"** என்று நம்பி விடுகின்றோம். பொதுவாக மற்றவர்கள் எதிர்மறையான வார்த்தைகளையே குறிப்பிடுவதால் பெரும்பாலும் தன் மதிப்பீடு தாழ்வாகத்தான் இருக்கின்றது. அதனால் குறை கூறும் சின்ன வார்த்தைகளைக் கூடத் தாங்க முடிவதில்லை. தோல்வி அல்லது பின்னடைவு ஏற்படும்போது அவற்றை எதிர்கொள்ள முடிவதில்லை. நமது தன் மதிப்பீட்டில் குறைகள் வந்து விடுகின்றன. நம்மைப் பற்றி நமது மனது பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கூர்ந்து பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எவ்வளவு ஆழமாக இந்த எதிர்மறையான தன் மதிப்பீட்டின் தாக்கம் உள்ளது என்று புரியும். எனக்கே என்னைப் பிடிக்கவில்லையென்றால் மற்றவர்களுக்கு எப்படிப் பிடிக்கும்? உலகமே நம் மனத்தின் பிரதிபலிப்புதான். நாமும் நம்மைப்பற்றி ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திப்பது முதல் கட்டம். "நான் வெற்றியடையப் பிறந்தவன், எதையும் சாதிக்க முடியும். அதற்குத் தேவையான திறமைகள் என்னுள் உள்ளன" போன்ற எண்ணங்களை வளர்க்கலாம் இப்படியான சிந்தனைகள்தான் நம் தன் மதிப்பீட்டுக் குடத்திற்குத் திடம் கொடுக்கும். நாம் அடைந்த வெற்றிகளை விட அடைய இருக்கும் வெற்றிகளைப் பற்றிய நமது தன்னம்பிக்கையும், திண்ணமும் நமது சுய மதிப்பீட்டை மலையளவு உயர்த்தும்.

4.5 மருத்துவர்கள் கூறும் உடற்பயிற்சி

இரஷ்யாவில் உள்ள காகசஸ், ஈ-கோவடாரில் உள்ள வல்கம்பா மற்றும் பாகிஸ்தானில் உள்ள ஹன்சா ஆகிய உலகத்தின் மூன்று தொலைதூரப் பகுதிகள் ஒரே பொதுவான காரணத்தால் இணைக்கப் படுகின்றன. அப்பகுதியில் குடியிருப்பவர்களில் அதிகமானவர்கள் 100 வயதுவரை வாழ்கின்றனர். காற்றில் மாசுபாடு குறைந்து இருத்தல், அளவான உணவு எடுத்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வதற்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

புகை பிடித்தல் மது அருந்துதல் போன்ற நலக்கேடு விளைவிக்கும் பழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் இருக்கின்றனர். இவை எல்லாவற்றையும்விட மிக முக்கியக் காரணம் மிகக் குறைவானவர்களே உண்டு. சிறிய வயதிலிருந்து பண்ணைகளில் வேலைசெய்வது, வீட்டு வேலை சலிப்பில்லாமல் செய்வது போன்ற உடல் உழைப்பு சார்ந்த செயல்களை மேற்கொள்வதே அவர்களின் ஆரோக்கியதிற்கு மிக மிக முக்கியக் காரணங்கள் என்று சொல்லலாம். வாழ்க்கை முறை, சுற்றுப்புறச் சூழல், உணவுப் பழக்கங்கள், உடல் அசைவில்லாப் பணியை மேற்கொள்வது (கணினி வேலை) இவை அனைத்தின் மூலம் உடல் மற்றும் மனம் பாதிப்படைகின்றது.

இது தொடும்போது குறுகிய நாட்களில் நோய் வாய்ப்பட்டு வாழ்க்கை முடியும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறை உடற்பயிற்சிக்கான வாய்ப்பினை வழங்கவில்லை. இக்குறைபாட்டின் காரணமாக உடல் வலுவின்மை ஏற்படுகின்றது. தசை சோர்வு, உடல்நலக் கேடு, உடல் தோய்வு, இரத்தக் குறைபாடு (ஹீமோகுளோபின் குறைவு) எலும்புகளில் கால்சியம் இழப்பு, தசைகளில் நைட்ரஜன் இழப்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின், சல்பர், பாஸ்பரஸ் போன்றவற்றின் இழப்பு போன்றவை உண்டாகின்றன. முறையான உணவும், போதிய ஓய்வும், முறையான எளியமுறை உடற்பயிற்சியும், உடல் நலத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவை ஆகும். முழுமையான நலத்திற்கு உடலுக்கு நல்ல பயிற்சி தரும் சுறுசுறுப்பான வேலைகளைச் செய்வதே ஆகும். இவை உடல் களைப்பைப் போக்குகிறது, நல்ல தூக்கத்தைத் தருகின்றது. உடலுக்குத் தேவையான சக்திக்கு இரத்த ஓட்டம் மிக முக்கியமாய் அமைகின்றது. நல்ல முறையில் ஓடும் இரத்த ஓட்டம் உடலுக்கு நல்ல ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கின்றது. தொடர்ந்து வேலை செய்வதற்கான நீடித்த திறன் மற்றும் ஆரோக்கிய நிலையை உடலுக்கு வழங்குகின்றது.

நீங்கள் 25 வயதில் உடல் உழைப்பு சார்ந்த செயல்களில் ஈடுபடவில்லையெனில் உங்கள் இரத்த ஓட்டம் 40 விழுக்காடு குறைகின்றது. 35 வயதில் 60 விழுக்காடு குறைகிறது. இதன் காரணமாக

உரிய காலத்திற்கு முன்பாகவே முதுமை ஏற்படுகின்றது. தசைகளின் உதவியால் குதிக்க, நடக்க, ஓட நமது அன்றாட செயல்களைச் செய்ய முடிகின்றது. அவை நம் இரத்தத்தை உடலெங்கும் செலுத்தி இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகின்றது. மூச்சு விடும்போது மார்பை விரிவடைய மற்றும் சுருங்கச் செய்கின்றது. உணவினை மென்று விழுங்குவதற்குத் தசைகள் உதவுகின்றன. பிறகு அதைச் செரிமானப் பாதைகளில் செலுத்துகின்றது. தசைகள் சிரிப்பதற்கும், பார்வையின் தோற்றங்களையும் தூரங்களையும் சரி செய்து கொள்ளவும் புருவத்தைச் சுருங்கி விரியச் செய்கின்றன. இன்னும் எண்ணிலடங்காத வேலைகளைத் தசைகள் சரிவரச் செய்ய எளியமுறை உடற்பயிற்சி உதவுகின்றது. முறையான உடற்பயிற்சி இழந்த சக்தியை மீட்டுக் கொடுப்பதோடு அல்லாமல் சக்தியைக் குறையாமல் தடுக்கின்றது. எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் வலுவற்ற இதயம், நுரையீரல் கால்கள் போன்றவற்றை வலிமை அடையச் செய்கின்றன.

எளியமுறை உடற்பயிற்சி உடலின் உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கத்தைத் துரிதப்படுத்துகின்றன. அவற்றைத் திறமையாகவும் சிறப்புடனும் செயல்படச் செய்கின்றன. எனவே வயதானாலும் உள்ளுறுப்புகள் சிறப்புடன் திறம்படச் செயல்படுகின்றன. எளியமுறை உடற்பயிற்சி, உடல் தொடர்பான சில அசைவுகளைச் சரி செய்யும். மேலும் உடலின் உட்பகுதியைத் தூய்மை செய்யும்; நோய் தொற்றுப்பரவாமல் தடுக்கவும் உதவும். இரத்த வெள்ளை அணுக்களை உள்ளடக்கி நிணநீரைப் போதுமான அளவில் எடுத்துச் சென்று திசுக்களில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை அகற்றவும் செய்யும். பிறகு முக்கியச் சுழற்சி முறைக்குத் திரும்ப வந்துவிடுகிறது. இது உடல் கழிவுப் பொருட்களைக் குறைக்க உதவுகின்றது. ஒருவரை நலம் உடையவராக உணரச் செய்கின்றது.

எனவே ஒட்டுமொத்த நலத்திற்கு உடற்பயிற்சி அவசியம். இதற்கு முறையான உணவு உட்கொள்ளவில்லையெனில் அது நோய்க்கு வழிவகுக்கும். கொழுப்பு நிறைந்த அசைவ உணவு, நொறுக்குத்தீனி உட்கொள்ளும்போது அவற்றில் ஏற்படும் நலக்கேட்டுக்கு உடற்பயிற்சியே நல்ல பலனை அளிக்கின்றது. நோய் எல்லா மனிதர்களுக்கும் வரும். ஆனால் இயற்கை உணவு, நாளும் எளிய உடற்பயிற்சி, மனத்திற்கு அமைதி அளிக்கக் கூடிய தியானம், உடல் ஓய்வு தரும் பயிற்சி இவற்றை எல்லாம் வாழ்நாளில் நாளும் செய்து வந்தால் நோயின்றி வாழலாம். உடற்பயிற்சியானது மனமகிழ்ச்சியுடன் உணர்ந்து செய்ய வேண்டும். இதனால் உடலில் உள்ள நோயானது படிப்படியாகக் குறைவதை உணரலாம். இதில் உணவு முறையும் அவசியம். எனவே உடற்பயிற்சியின் மூலம் திடமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழ முடியும்.

5. குருவின் சிறப்பு

5.1 குரு

மனிதன் உன்னத நிலை அடைய வேண்டும் என்பதுதான் அவனுடைய இலட்சியமாக இருக்கின்றது. அதற்காகத்தான் கல்வி கற்கின்றான். உயர்ந்த பதவியைத் தேடுகின்றான்; பொருள் ஈட்டுகின்றான் இவ்வாறு தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொண்டபின் தன்னாலும் மற்றவரைப் பாதுகாக்க முடியும் பராமரிக்க முடியும் ஏன்ற நிலையில் இல்லறத்தில் ஈடுபட்டுக் குழந்தைகளைப் பெற்று வாழ்க்கை போய்கொண்டிருக்கும்வரை பிரச்சினை இல்லை.

குடும்பபாரம், தொழிலில் பிரச்சினை, உடல் நலம் கெடுதல், வாழ்க்கையில் குழப்பம் போன்றன ஏற்படும்போதுதான் நமக்கு வழிகாட்ட ஓரு தேவை ஏற்படுகின்றது. அந்த நிலையில் நாம் செய்த பாவமும் புண்ணியமும் முன்னால் நிற்கும். நம்முடைய பாவம் முன்நின்றால் நம்மைத் தீய வழிக்கு மாற்றித் தீயபழக்கத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்து இன்னும் கீழ்நிலைக்குச் சென்றுவிடுவோம்.

ஆனால் புண்ணியம் செய்திருந்தால் அறியாமையைப் போக்கும் நல்ல குருதானாக அமையும். இந்தக் குருவை மிக உயர்ந்த நிலையில் கொண்டாட வேண்டும். குருவே தாயும் தந்தையுமானவர். குருவே இறைநிலையை உணர்ந்தவர். ஏன் எனில், குரு என்பவர் நாம் உடல் துன்பத்துடனும், மனவேதனையோடும் உள்ள நிலையில், நமக்காக வந்தார். நம்மீது கருணை கொண்டு நமக்குத் தாயாக மாறினார். நம் வளர்ச்சியின்மீது கவனம் வைத்து நம்மைத் திருத்தி வழிநடத்துவதால் தந்தையும் ஆனார். தெய்வீகத்தை நமக்கு போதித்து நம்முள் உறங்கிக் கிடக்கும் தெய்வநிலையையும் நமக்கு உணரவைத்து நம்மை உணர்த்துவதால் நாம் வேறு ஒரு குருவைத் தேடவேண்டியதில்லை. அப்படிபட்ட ஒரு உயர்ந்த குருவே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

ஒரு நல்ல குரு கிடைக்க மிகவும் சிரமப்படவேண்டும் இடைவிடாது தேடவேண்டும். அந்தத் தேடல் நம்மை உயர்நிலைக்கு உயர்த்தும். அப்படி ஒரு நிலை வரும்போது குருவே உன்னைத் தேடிவருவார். பூ மலர்ந்து விட்டுத் தேனீக்குத் தகவல் சொல்லுவதில்லை. தேனீ தானாக வந்து விடும். எனவே இங்கு நாம் செய்ய வேண்டிய வேலை நம்மை உயர்த்தி மலர்த்திக் கொள்வதுதான். நல்ல குரு கிடைக்க நம்முடைய கர்ம வினையே காரணம். நாம் ஈயாக இருக்கின்றோமா அல்லது தேனீயாக இருக்கின்றோமா என்பதைப்

பொறுத்ததுதான். ஈ மலத்திலும் அமரும் பண்டங்களிலும் அமரும். பூவின்மீதும் அமரும். ஆனால் தேனீ பூந்தேனை மட்டுமே நாடும். எனவே உன்னுடைய தேடுதலைப் பொறுத்தே உன்னுடைய குரு அமைவார். பொருள் தேடல் இருக்கும்போது பொருள் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் குரு அமைவார். அருள்தேடல் இருக்கும்போது உன்னுடைய அறியாமையை அகற்றி இறைநிலையின் தாகத்தைத் தணிக்கும் குரு அமைவார். அப்படிப்பட்ட சிறந்த மகான் நம்முடைய வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

வேதங்களில் மலை என்பதே அவருடைய பெயர் விளக்கம். கூர்மையான புத்தியும், தெளிவான சிந்தனையும், அமைதியான குணமும், திடமான உறுதியும், ஒன்றாகப் பெற்றவரே மகரிஷி அவர்கள். எந்த ஒரு விடயத்தையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளாமல் ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்று ஆராய்ந்து உண்மையை அறியும் தன்மையே அவருடைய சிறப்பாகும். **சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே சுயமாய் சிந்தித்தே தெளிவாய்** என்று நம்மையுமே நான் சொல்வதை எல்லாம் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளாமல் ஆராய்ந்து தேர்ந்து அறிந்துகொள் என்று சொன்னவர் மகரிஷி.

இன்றைய வாழ்க்கை என்பது பாரதியின் வார்த்தைகள் போன்று தேடிச் சோறு நிதம் தின்று... பல சின்னக்கதைகள் பேசி என்று மனஅலைச்சலே ஆகின்றது.

அன்பு என்பது மிகப் பரிசுத்தமானது. நெல்முனையளவும் எதிர்ப்பார்ப்பு அற்றது. அத்தகைய உண்மையான அன்பு குருவிடமிருந்து சீடன் பெறும் அன்பு. நம்மை நமக்குள் செலுத்தும் வித்தையை நமக்குப் போதிப்பவர் குரு. தன்னை அறிதலின் தொடக்கம் உள்முகதரிசனம். ஒரு மனிதனுக்குப் புலன்கள் மூலமாக வெளிவிவகாரங்களில் ஈடுபட்டு நிறைவடையாத நிலையில் அவனை அவனுக்கே அறிமுகம் செய்யும்பொழுது பெரும்வியப்புதான். குருவின் தொடு உணர்வால் கிடைக்கும் தீட்சை ஆகும். நம்முள் இடையறாது இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உயிரை நாம் உணரும்போது ஏற்படும் நிலையே அமைதி.

குருவின் சிறப்பு

தன்னை அறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே ஒரு தந்திரம் நீ சொல்ல வேண்டும் வெண்ணிலாவே என்றார் வள்ளலார்.

தன்னை அறிய தனக்கோர் கேடில்லை

என்றார் திருமூலர்.

எல்லா நல் வழிகளும் நமக்குத் தெரிந்த போதும் நம்மை அறிய நமக்கு விருப்பமில்லை; வழி தெரியவில்லை. நம்மிடம் உள்ள அகம்பாவமே இதற்கு அடிப்படையான காரணம். அகம்பாவமே பெரிய

அறியாமை. தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற திமிர்தான் எதையும் புரிந்து கொள்ளமுடியாமல் செய்கின்றது. இந்தச் சிக்கலில் இருந்துதான் எல்லாச்சிக்கலும் துன்பங்களும் கிளைவிட்டுச் செழிப்பாய் வளர்கின்றது. கோபமும் வருத்தமும் மேலிட்டு நிற்க, உடம்பு நோயுறுகின்றது; நோயுற்ற மனம் பேதலிக்கின்றது.

எனவே ஒரு மனிதனுக்கு அவனைப் பற்றி அவனே அறிய வைக்கத் தன்னலம் கலக்காத உத்தமமான உறவே குரு என்பவர். அன்பும் அறிவுமான உறவுகள் கிடைப்பது அரிது. உறவுகள் கிடைத்தாலும் நிலைப்பது சிரமம். ஆனால் அத்தகைய ஞானவழியைக் காண்பித்து நம்மை நாம் முழுவதுமாகத் தெரிந்து கொள்ள வைத்து அந்தப் பாதையில் தளர்வுறாது செல்ல அந்தப் பாதையில் உள்ள முட்களையும் கற்களையும் அகற்றி முன்னேற்றப் பாதையில் செல்ல வைப்பவர் ஞான குரு வேதாத்திரி மகரிஷி.

அகம் + பாவம் என்பதே அகம்பாவம் ஆகும். பாவம் நிறைந்த மனத்தில் உள்ளவை பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சகம் போன்றவை ஆகும். இதனால் விளைகின்ற பழிச்செயல்கள் பொய், களவு, சூது, கொலை, கற்பழிப்பு போன்றவை ஆகும். இந்தச் செயல்கள் நம் வாழ்வில் ஏற்பட்டு நம்மைக் களங்கமாக மாற்றிக் கொள்ளாமல் நம்மை நெறிப்படுத்தவும் வழிப்படுத்தவும் செய்த ஏற்பாடே அகத்தாய்வு ஆகும். அகம்+ஆய்வு என்று நம் மனத்தை அகத்தை ஆய்வு செய்யும் பொழுது மனம் பக்குவப்படுகின்றது.

எண்ணத்தின் பிறப்பிடம் மனம் ஆகின்றது. எண்ணத்தின் எழுச்சி வாழ்க்கையில் வருத்தம், கவலை, கோபம் என வடிவம் பெறுகின்றது. எனவே அதை மாற்றி மனத்தின் அலைசுழலைக் குறைப்பது அவசியமாகின்றது. எண்ணத்தில் எண்ணமாய் இருப்பதே யோகம் என்கின்றார் மகரிஷி. மன அலைசுழலை மாற்றும் அற்புதப் பயிற்சியே அகத்தவம் என்னும் எளியமுறை குண்டலினி யோகம் ஆகும். இந்த யோகத்தை செய்யும்பொழுது உள்மனம் ஒருமுகப் படுகின்றது.

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் மனம் ஒருமுகப்படாமையே எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் தோல்விகளுக்கும் காரணமாகின்றது. ஒருமுகப்படாத மனம் பதட்டம் அடைகின்றது. பதட்டமுள்ள மனத்தில் சினம் ஏற்படும். அந்தச் சினம் மற்றவருக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கத் துணியும்; துன்பப்படுத்தும். இன்றைய பெரும்பாலான மக்களின் நிலை இதுவாகத்தான் இருக்கின்றது. இந்த நிலையை ஒரு நொடியில் மாற்றும் அற்புத வித்தையே மகரிஷி வடிவமைத்த தவமுறைகள். அவற்றை முறையாகப் பயின்று அதை நம்முடையதாக மாற்றிக் கொள்ளும் பொழுது நம்முடைய நடுமனம் விழிப்படைகின்றன. தன் களங்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள விருப்பப்பட்டுத் தன் (சூப்பர் கான்சியஸ்) ஆழ்மனம்

மனத்தைப் புனிதப்படுத்திக் கொள்கின்றது. இத்தகைய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வல்லமை படைத்தவன் ஞானியாக மட்டுமே இருக்கமுடியும்.

கடைவிரித்தேன் கொள்வாரில்லை என்று வருத்தப்பட்டு பாடினார் வள்ளலார் அந்த மகானின் வழிவந்த மகரிஷி அந்த மகானின் வருத்தத்தை மாற்றிவிட்டார். தன்னை உணரவும் தன் மனத்தின் மூலத்தை உணரவும் வழிசெய்யவும் இறை போதித்த வெட்டவெளி தெய்வமின்றி வேறு தெய்வம் ஏதும் இல்லை என்பதை விளக்கி உள்ளார்.

வெளியின் அசைவே துகள்கள் துகள்களின் அசைவே அண்டம், சக்தி இயக்கம், நீ, நான் எல்லா உயிர்களும் என்பதை விளக்கினார். எனவே எல்லா உயிர்களிடமும் அன்பும் கருணையும் காட்டி வாழ்வதே மனிதனின் பண்பாகும்.

எல்லோரும் இன்புற்றிருப்பதல்லால் வேறொன்றறியேன் பராபரமே என்ற தாயுமானவரின் வாக்கிற்கு இணங்க மகானின் வழிகளைப் பின்பற்றி வாழ்வில் மேன்மை அடைய முயற்சிப்போம்.

சாதி மதம் சமயம் கடந்த மாமனிதன்

இறைநிலை மனித குலம் சிறப்பாக வாழ 18 சித்தர்களையும் ரிஷிகளையும் மகான்களையும் கொடுத்துள்ளது. இவர்கள் உலகில் உள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் துன்பம் இல்லாமல் வாழவழி வகுத்தனர்; அவ்வழியில் வாழ்ந்துக்காட்டினர். இவர்களின் வாழ்க்கையின் இரகசியத்தைப் பரிபாசையில் எழுதி உள்ளனர். இதற்குப்பின் வந்தவர்கள் இதன் உண்மையான பொருள் புரியாமல் தன் சுயநலத்திற்காகச் சித்தர்கள் வழியில் வந்தேன் என்று கற்பனைப் பித்தர்களாக மாறினார்கள். பித்தர்கள் வகுத்த வழி சாதி, மதம், சமயம். ஆனால் சித்தர்களுக்கு இது பிடிக்காது. ஏன் என்றால் சித் என்பதற்கு உயிர் என்று பொருள். சித்தர்களும் மகான்களும் எந்த ஒரு பொருளைப் பார்த்தாலும் விண்ணாகவும், அணுவாகவும், உயிராகவும்தான் பார்ப்பார்கள். அவர்களுக்குச் சாதி மதம் சமயம் என்று ஏற்றத் தாழ்வு மனப்பான்மை கிடையாது. தனது சுய நலத்திற்காக மனித குலத்தைக் குழப்பவந்த பித்தர்கள்தான் சாதி மதம் என்றும் சொல்லித் தன்னை மட்டும் உயர்த்தியும் மற்றவர்களைத் தாழ்த்தியும் வாழ்ந்து வழிகாட்டியுள்ளனர். இன்று சாதி சண்டை உருமாறிக் கண்டம் விட்டுக் கண்டம் தாண்டிய மனிதர்கள் என் மதம் பெரியது உன் மதம் சிறியது என்றும் மனித குலம் அழிய வழிவகுத்தனர். பின் வந்த பித்தர்களின் கெட்ட சிந்தனை தான் இன்று நடக்கும் உலகப் போர்கள். இவை அனைத்துமே அழிவுக்குக் காரணம்; உயிர்கள் துன்பப்படுவதற்குக் காரணம்.

இறைநிலை சும்மா இருக்காது. அன்று 18 சித்தர்களும் மகான்களும் உருவாக்கி மனித குலத்தைக் காப்பாற்ற நினைத்ததுபோல்

இறைவன் இந்த நூற்றாண்டில் நமக்கு மகரிஷியை நன்கொடையாகத் தந்துள்ளார்.

இன்று நம்முடன் வாழ்ந்து காட்டிய மகான் வேதாத்திரி மகரிஷி. இவர்,

எல்லாம் வல்ல தெய்வம் அது எங்கும் உள்ளது.
நீக்கமற, சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே
சுயமாய் சிந்தி தேர் தெளிவாய் வல்லாய்
உடலில் இயக்கம் அவன் வாழ்வில் உயிரில் அறிவும் அவன்

என்று கூறுகின்றார்.

இவர் கூறுவது ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் அறிவாக உள்ளது இறைவன்தான் என்று காட்டுகின்றார். நம்முள் இறைவன் அறிவாக உறைந்துள்ளான் என்று எடுத்துக் கூறுகின்றார்.

எப்பொருள் எத்தன்மை ஆயினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு

என்று கூறுகின்றார். திருவள்ளுவர்.

அறிவே தான் தெய்வம்

என்கிறார் தாயுமானவர்.

அறிவு தான் தெய்வம் என்பது மகான்களின் கருத்து. இப்படி மகான்கள் மனிதர்களைத் தெய்வநிலையில் கண்டனர். இதில் எது சாதி மதம் இன்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் உலகயுத்தம் எப்படித் தொடங்கியிருக்கும். போர்களின்மூலம் மனித உயிர் அழிவு பல கோடிகள். துயரம், துக்கம், உலக அமைதியின்மை, வறுமை, பசி என்று சொல்லில் அடங்காதவை. அய்யோ இனி இது வரக் கூடாது என்றுதான் இறைவனே தற்காலத்தின் மனித குலத்தில் பூத்த மலராக வந்த மாமனிதர் வேதாத்திரி மகரிஷி 19ஆவது சித்தர் ஆவர். மெய்ஞானமும் அறிவியலும் ஒன்று என்று நிருபித்தவர். உலக அமைதி வேண்டும் என்று தன்னையே தியாகம் செய்த மகான். பெண்களும் ஞானம் பெற வேண்டும்; தனிநபர் அமைதி அடைய வேண்டும்; குடும்பம் அமைதி அடைய வேண்டும்; நாடு, உலகம் அமைதியடைய வேண்டும் என இதுவரை யாரும் காணமுடியாத ஒரு சிந்தனையைச் செயலுக்குக் கொண்டுவந்த மாமனிதர். இவருக்குச் சாதி மதம் சமயம் என்றால் சிறிது கூடப் பிடிக்காது. இதைக் கடந்த மாமனிதர். இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இனி அவர் வாழ்க்கை சரித்திரத்தைப் பார்ப்போம்.

5.2 வேதாத்திரி மகரிஷியின் வாழ்க்கை வரலாறு

தமிழ்நாட்டில் சென்னைக்கு அருகே கூடுவாஞ்சேரி என்னும் சிற்றூர். ஏழை நெசவுத் தொழிலாளர் வரதப்பன்; சத்தியம் தவறாதவர்;

பொய் பேசாதவர்; ஒருவரையும் மனம் நோகப் பேசாதவர். அவரது மனைவி சின்னம்மாள், ஊர்த் தொண்டாற்றுபவர். ஆறு பெண் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்த இவர்கட்கு ஏழாவதாகப் பிறந்த ஆண் மகவு இறந்துவிட,

இறைநிலை மனத்தில் கொண்டு
ஏழ்மையில் வாழ்க்கை செய்து
மறைபொருள் விளக்கத் தக்க
மகன் வேண்டி.

மணல் சோறு உண்டும், வேம்பு, அரசு மரம் வளர்த்தும் தவம் செய்து வந்தனர். இறைநிலை தந்த தவப்புதல்வனாக எட்டாவது குழந்தை 14.08.1911 அன்று பிறந்தது. திண்ணையில் வந்து அண்டிய சன்னியாசி ஒருவர், வேதாத்திரி ஏன்று பெயரிடச் சொன்னதன் பேரில் அந்த மகவுக்கு வேதாத்திரி என்று பெயரிட்டனர்.

பள்ளிக்கூடப் படிப்பு

ஏழ்மையின் காரணமாக வேதாத்திரியின் பள்ளிக்கூடப் படிப்பு மூன்றாவதோடு முடிவுபெற, தந்தையின் வழியே நெசவுத் தொழிலில் ஈடுபட்டார். தவமிருந்து பெற்றெடுத்த மகனுக்கு ஒரு சிறு குவளை கூழ் கூடக் கொடுக்க முடியாமல் பெற்றோர்கள் தவிக்க, வேதாத்திரிக்கு அந்தச் சிறுவயதிலேயே அடுத்தடுத்த கேள்விகள் பிறந்தன.

பிள்ளையார் பூசை

தந்தையார் கொடுத்த ஊக்கத்தினால் அறிவின் முழுமையை அறியும் ஆசை அவருக்கு இயல்பாகவே இருந்தது. அதோடு இக்கேள்விகளுக்கு விடை காண எல்லோரையும் போல இறைவனைப் பக்திநெறியில்- குளக்கரை கோயில் பிள்ளையாரைக் குளிப்பாட்டி மலரிட்டுப் பூசை செய்தார். பருவ வயது எட்டும் முன்பே, செய்வது சிறுபிள்ளை விளையாட்டென்று கண்டு கொண்டார்.

சித்த மருத்துவம்

தனது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகிய முழுமையை உணரும் நோக்கத்தால் உந்தப்பட்டு வறுமையைக் களைய ஆங்கிலம் படிக்கத் தொடங்கினார். பதினெட்டு வயதுவரையில் இரவுப் பள்ளியில் ஆங்கிலம், கணக்குக் கற்றுக் கொள்வது நடந்தேறியது. இவற்றோடு சித்தமருத்துவம், இவற்றோடு ஆயுர்வேதம், ஓமியோபதி போன்ற இந்திய மருத்துவங்களைக் கற்றுத் தேர்ச்சி பெற்றார். மேலும் இரண்டாவது உலகப் போரின்போது செயின்ட் ஜான் ஊர்களுக்கும் முதலுதவிப் பயிற்சியும் பெற்றார்.

பெற்றுக் கொண்ட பட்டங்கள்

வைத்திய பூபதி எஸ். கிருஷ்ணா ராவ் அவர்களைக் குருவாகப் பெற்றதால் சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதப் பாடங்கள் அவரது

உள்ளத்தில் தெளிவாக இடம்பெற்றன. அகில இந்திய ஆயுர்வேத மகா மண்டல் அண்டு வித்யாபீடம் ஏன்ற நிறுவனத்தின் வைத்திய பிஷக் என்ற பட்டமும், மதுரை சித்த மருத்துவக் குருகுலம்மூலம் சித்த மருத்துவப் பண்டிட் (எஸ்.எம்.பி) என்ற பட்டமும், தமிழ்நாடு நாட்டு வைத்தியர்கள் மத்திய சங்கத்தின் மதுரை கிளையின் சித்த வைத்திய சங்கத்தின்கீழ் வைத்திய பூபதி என்ற பட்டமும் இவருக்குக் கிடைத்தது. 1967இல் ஹோமியோபதியில் R.I.M.P. பட்டமும் தொற்றிக் கொண்டது.

அரசாங்க வேலை

பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்காக அஞ்சல் தணிக்கை அலுவலகத்தில் கோட்டு, தொப்பி போட்டுக் கொண்டு குமாஸ்தா வேலை. நெருக்கடிகளைச் சமாளிக்கச் சிகாமணி நாயுருவி பல்பொடி தாம்பூல மாத்திரைகளைச் செய்வது, விற்பது, பால் விற்பனை அலுவலக உணவு விடுதியில் உணவு தயாரித்து அளித்தல், கோப்புகள் நோட்டுப் புத்தகங்கள் தயாரித்தல், புத்தக பைண்டிங் போன்ற பல்வேறு தொழில்கள் இடையிடையே தலைகாட்டின. 13 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அலுவலகத்தின் மேலாளரின் கெடுபிடியாலும், பொருள்துறை நிறைவு பெறச் சுய தொழிலில் ஈடுபடுவதற்காக வேண்டியும், தனது அரசாங்க வேலையை இராஜினாமா செய்தார்.

பூர்வீகத் தொழில்

பூர்விகத் தொழிலான நெசவுத் தொழிலை மேற்கொண்டார். நூல்களுக்குச் சாயம் ஏற்றி விற்பனை செய்வது, புடவைகள் வாங்கி விற்பது தொழிலாக நடந்தன. துணி கிழிந்தாலும் அதன் சாயம் போகக் கூடாது புடவையின் நீளம் அகலம் குறையக் கூடாது என்ற கொள்கை. நூல்களுக்குச் சாயம் ஏற்றும்போதும் சாயங்களைத் தக்க விகிதத்தில் கலக்கும்போதும் தானே உடனிருந்து பணிகளைச் செய்வதுண்டு.

கோடையிலும் குளிரினிலும் உடுத்திக் கொள்ளக்
குறைந்த விலையில் நல்லதுணி வகைகள்
எடை வலுபாவு வலுபொருத்தம் பார்த்து
ஒத்து நெய்து சரி அகல நீளம் வைத்துக்
கூடை சுமப்போனுக்கும் செல்வர்கட்கும்
குறித்த விலையில் விற்கும் ஒரு பணியைச் செய்வேன்.

வோதாத்திரி பச்சை என்பது லுங்கி வியாபாரிகளிடம் பெயர் பெற்ற ஒன்றாக இருந்தது. சுத்தப்படுத்தாத நூலில் எண்ணெய்ப் பசை இருக்கும். நூலைச் சுத்தம் செய்யாமலேயே (ப்ளீச்சிங் செய்யாமல்) சாயத்தை ஏற்றுவதால், எண்ணெய் பசையுடைய நூல் முழுவதுமாகச் சாயத்தை உள்வாங்கிக் கொள்ளும். அதனால் சாயமிட்ட துணிகள் மினுமினுப்போடு இருக்கும். இதுவே அவரது தொழில் இரகசியம்தான் நெய்த துணிகளைச் சென்னை, மதுரை, கும்பகோணம், பம்பாய், கல்கத்தா போன்ற நகரங்களுக்கு அனுப்பி வந்தார். தனது சுய

முயற்சியால் பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவு பெற்றார். 2000 நபர்களுக்கு வேலை அளிக்கக்கூடிய வகையில் நெசவுத் தொழிலை விரிவுபடுத்தினார். நெசவாளர்கள் நலன் கருதி 1944 இலேயே ஆதாயத்தில் ரூ.25 விழுக்காடு ஊக்கத்தொகை. நெசவாளர் மனைவியின் குழந்தைப் பேற்றுக்கு ரூ.15 விழுக்காடு, நெசவாளர் இல்லத்தில் இறப்பு நிகழ்ந்தால் இறப்புச் செலவுக்கு ரூ.25 விழுக்காடு என்று வழங்கினார்.

இல்லறம் - இருதாரம்

தனது சகோதரியின் மகளான லோகாம்பாளை மணந்து இல்லற வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார். குழந்தைப்பேறு இன்மையால் லோகாம்பாள் அவர்களின் வற்புறுத்தலினால் மறுமணத்திற்கு இசைந்தார். லோகாம்பாள் தேடி வைத்த பெண் லட்சுமியை மணந்தார். இருதாரம் ஏற்றபோதும் குழந்தைப்பேறு கிட்டவில்லை. சினம் கொண்டு திண்ணைப் பள்ளிக்கூட மாணவனை அடித்தது. தான் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க அஞ்சி சிறிதுசிறிதாக நீரை உடலில் ஊற்றிக் கொண்டு இருக்கும்போது மனைவி திடீரென்று குளிர்ந்த நீரைக் கொட்டியதால் சினம் கொண்டு இல்லாளின்மேல் சில்லென்று நீரை ஊற்றியது, இரண்டும் தான்செய்த கொடுமைகள் எனக் கருதிச் சினம் தவிர்த்தலை மேற்கொண்டார். இல்லறத்திலும் நெசவுத் தொழிலும் ஈடுபாடு அதிகமிருந்த போதிலும், அவருக்கு ஆன்மிகத் தேடலில் எப்போதும் மிகுந்த ஆர்வம் இருந்தது.

தவத்தால் பெற்ற வாழ்வு

சாந்தம் நிறைந்திட சாதித் துயர்ந்தவர்
காந்தம் கழிந்த கரும்பொன்னாம் நீந்தத்
தெரிந்தவன் நீராடும் செப்பம்போல் வாழ்வான்
புரிந்தெதையும் ஊள்விடான் போந்து

என்ற முதுமொழிக்கேற்ப எல்லோரும் உறங்கச் சென்ற பின்னர் தவமியற்றுவது, மற்றவர்கள் எழுந்து கொள்வதற்கு முன்பாக தவமியற்றுவது, வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் ஆராய்வது, அனுபவங்களை மறக்காமல் மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்வது, கொண்ட அனுபவங்களோடு அன்றாட வாழ்க்கை நடைமுறைகளை எதிர்கொள்வது என வாழ்க்கையில் எப்போதும் தவமும் மனத்தை வலிமைப்படுத்தும் அகத்தாய்வும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்திருந்தன.

பஞ்சபூதப் பூங்கா

தவத்திலும் தத்துவ ஆராய்ச்சியிலும் வாழ்வின் பெரும்பகுதி கழிந்து வந்தது. இறைநிலையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் முன்னம் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றி அறிந்து கொண்டார். விண்ணின் வெளி, சுத்தவெளியே பின்ன நிலையில் பலவாறாகியது என்பதை அறிந்தார்.

சுத்தவெளியே தெய்வம் என்பதைத் தந்தையார் இளம்வயதில் குறிப்பிட்ட பாடல், தாயுமானவரின் பாடல்கள் இவற்றோடு ஒப்பிட்டு நிர்ணயித்துக் கொண்டார். எண்ணத்தின் ஆற்றலை ஆராய்வதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டார். **எண்ணத்தின் திண்மையை** அறிவதற்காக இரயிலை நிறுத்தினார். வெளியே சென்ற நண்பரிடம் தனது எண்ணத்தைச் செலுத்திப் பழங்கள் வாங்கி வரச் செய்தார். ஐ.நா. சபையில் நேரு பேசும்போது நான் குறிப்பிடும் வார்த்தைகளைப் பேசுவார் என்று கூறி எண்ணத்தின் வலிமையை நிரூபித்துக் காட்டினார்.

வள்ளலாரின் சங்கமம்

ஆழ்ந்த ஆன்மிகத் தேடலின் விளைவாகத் தனது 35 வயதில் ஞானம் பெற்றார். தவவலிமையால் இறைநிலையோடு ஒன்றிப் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் மனித வாழ்க்கையைப் பற்றியும் பல உன்னதமான கருத்துகளைப் பெற்றார். 42ஆவது வயது பௌர்ணமி இரவு உறக்கத்திலிருந்தவருக்கு அருட்சோதி இராமலிங்க வள்ளலார் காட்சியளித்து நான் உன்னோடு பத்தாண்டு காலம் இருக்கப் போகிறேனப்பா என்று சங்கமித்தார். அதற்குப் பிறகு எழுதிய கட்டுரைகள், கவிகள் அனைத்தும் தத்துவ மயமாக இருந்தது. சொந்த உடல் மூலம் முடிக்கப்படாமல் விட்டு வைத்த செய்களையெல்லாம் வேதாத்திரியரின் உடலிலிருந்து முடித்துக் கொண்டார் வள்ளலார்.

இறைபேறு கிட்டியது

எஸ்.கிருஷ்ணராவ் அவர்களிடம் பெற்ற புருவ மைய தியானத்தால் குண்டலினி ஏற்றம் பெற்றிருந்தது. அதன் காரணமாக தலைப்பாரம் ஏறியிருந்தது. அதிலிருந்து விடுபட ஞானவள்ளல் பரஞ்சோதி மகான் அவர்களிடம் சாந்தியோகமெனும் சிறப்பான பயிற்சியைக் கற்றார். பரஞ்சோதி மகானின் உலக சமாதான ஆலயத்திற்கு அடிக்கடி சென்று தத்துவக் கருத்துகளோடு தன்னுடைய ஆராய்ச்சியால் விளைந்த கருத்துகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்வதும் அன்பர்களோடு உரையாடித் தனது கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் இயல்பாக நடைபெற்றன.

ஒரே பொருள் எல்லாமாக இருக்கிறது என்ற அத்வைத தத்துவத்தில் தோய்ந்தார். சித்தர்களின் நூல்களைக் கற்று, தியானத்தில் வெகுவாக ஈடுபட்டுத் **தன்னை அறிதல்** என்ற அகத்தாய்வு முறையில் விடாமுயற்சியுடன் ஈடுபட்டார். அறிவறியும் விளக்கத்தில் முன்னேற்றம் அடைந்தபோதிலும் வாழ்க்கையில் பல தடைகளும் சிக்கல்களும் உருவாயின.

பெண்ணின் பெருமை

உலகம் முழுவதும் இன்று முதியோர் தினம், இளைஞர் தினம், குழந்தைகள் தினம், காதலர் தினம் என்றெல்லாம் கொண்டாடு கின்றார்கள். இவையெல்லாம் உறவுகளை வலியுறுத்துவதற்குக்

கொண்டாடும் தினங்களாகும். திருமண வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொள்ளும்போதே பற்றற்ற துறவியென, குடும்பப் பொறுப்பு ஏற்று வரும் மனைவியை அவளின் பெருமையை எத்தனை ஆண்கள் நினைத்துப் பார்க்கின்றனர்.

பெண்ணின் பெருமைகளை மதிக்காத தனிமனிதனோ, சமுதாயமோ எந்த வகையிலும் அமைதியும் முன்னேற்றமும் அடைய முடியாது என்றும் கூறும் மகரிஷி, மனைவியின் பெருமைகளை நன்றியோடு நினைத்துப் பார்க்கும் நாளாக, நன்றி கூறும் நாளாக ஆகஸ்ட் 30ஆம் தேதியை மனைவி நலவேட்பு நாளாக அறிவித்திருக்கிறார். இந்த நாள் ஒவ்வொரு மனவளக்கலை மன்றங்களிலும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் தம்பதியர் ஒருவருக்கொருவர் நேராக உட்கார்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். கணவன் மனைவியைப் பார்த்துத் தாய் தந்தையைப் பிரிந்து கணவன் நலமே தன்நலமென எண்ணி ஏற்றம் பெற உழைக்கும் உன்னை நேசிக்கின்றேன் என்ற வார்த்தைகளைச் சொல்லிவிட்டு ரோஜாப் பூக்களை மனைவிக்குக் கொடுக்கின்றான். இதன் பொருள் உன்னைப் பூப்போலக் காப்பாற்றுவேன் என்பதாகும். மனைவி நான் எப்பொழுதும் இனிமையாக இருப்பேன் என்பதற்கு அடையாளமாகப் பழங்களைக் கொடுக்கின்றாள்.

பெண்ணின் சிறப்பைப் பற்றி மகரிஷி மிகவும் உயர்வாகக் கூறுகின்றார்.

> எல்லையற்ற ஆற்றலுள்ள இறைவன் திருவுள்ளமென்ன
> எவ்வுயிரும் தோன்றுவதற்கு ஏற்றதொரு திருவழியாய்
> வல்லமையாய் பெண்ணினத்தை வடிவமைத்தான் அற்புதமே
> வாழுகின்ற மக்களில் இவ்வளம் அறிந்தோர் எத்தனை பேர்

எந்த விதத்திலும் பெண்ஆணுக்குக் குறைவான மதிப்புடையவள் அல்ல. சமமாகவோ கூட அல்ல. அதற்கும் மேலான ஒரு சிறப்பு வல்லமையை இறைநிலை பெண்ணிடத்துக் கொடுத்திருக்கிறது என்கின்றார். பெண் வயிற்றில் உருவாகிப் பெண்ணின் பாலுண்டே வளர்ந்து, பெண்ணின் துணையால் வாழ்கின்றாய் பெண்ணின் பெருமையுணர் என்கின்றார்.

பெண்களின் நற்செயல்களைப் பாராட்டி அவர்களைப் போற்றி நன்றி கூறும் வகையில் **மனைவி நல வேட்பு விழா** நடத்த வேண்டியது ஆண்களின் கடமை என்கிறார் மகரிஷி. ஒவ்வொரு ஆணும் அந்த நாளில் தன் மனைவியை வாழ்த்த வேண்டும் என்கிறார்.

> பெற்றோரைப் பிறந்தகத்தைப் பிறந்த ஊரை விட்டுப்
> பிரிந்து வந்து பெருநோக்கில் கடமையையும் ஆற்றப்
> பற்றற்ற துறவியெனக் குடும்பத் தொண்டேற்று
> பண்பாட்டின் அடிப்படையில் எனைப்பதியாய் கொண்டு

நற்றவத்தால் என்வாழ்க்கைத் துணையாகிப் பெண்மை
நல்நோக்கில் பண்போடு கருணையினை கொண்டு
மற்றலர்க்கும் தொண்டாற்றும் மாண்பு மிக்க ஏந்தன்
மனைவியை நான் மதிக்கின்றேன் வாழ்த்தி மகிழ்கின்றேன்.

என்று வாழ்த்துகிறார். ஒவ்வொரு கணவனும் இங்ஙனம் நினைத்து வாழ்த்த வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறார்.

இன்று கணிப்பொறி காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இன்னுமே ஆணாதிக்கமும், பெண்ணடிமைத் தனமும் வேண்டாம் என்கின்றார். போகப் பொருளாகப் பார்த்த நிலை மாறவேண்டும். அதற்குரிய பொருளாதார உயர்வு பெண்ணுக்குக் கிடைக்க வேண்டும்.

ஆண் தன்பால் வேட்கை தீர்த்துக் கொள்ள உதவும் ஒரு கருவியாய், பெண் தன் ஊடலினையே அர்ப்பணித்து உணவு, உடை, வாடகைபோல் பெற்றுலாவும் இழிந்த அடிமைநிலை பெண்ணினத்துக்கு உலகினிலே இனி வேண்டாம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒரு தொழிலைச் செய்து பொருளீட்டிக் காத்து உண்டெடுத்துக் கடமை செய்யும் உரிமை வேண்டும் என்கின்றார்.

விளைநிலத்தின் வளத்தைப் பொறுத்துப் பயிரின் வளர்ச்சித் தரம் அமைவதுபோல ஒவ்வொரு தாயினதும் கல்வி வளம், உடல் நலம், மனநலம், அறிவு மேன்மை ஒவ்வொன்றும் அவள் பெற்றெடுக்கும் எதிர்காலச் சந்ததிக்கு அமைகின்றது. கருவிலே திருவுடையராக அறிவான, அன்பான, நலமான, குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க வேண்டுமானால் ஒவ்வொரு கணவனும் மனைவியின் உயர்வுக்கு உறுதுணையாக நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணும் பெற்றுக் கொள்ளும் வளர்ச்சி தனிமனித வளர்ச்சியாக மட்டும் நின்று விடுவதில்லை. ஆகவே குடும்ப வளர்ச்சியாகி, சமுதாய வளர்ச்சியாகி, நாட்டின் வளர்ச்சியாகி உலகமே வளர்ச்சி பெற அடிகோலும் உலக அமைதிக்காகத் திட்டங்கள் போட்ட மகரிஷி உலகம் அமைதி பெற வேண்டுமானால் பெண்களின் பெருமை உலகத்திற்கு வரவேண்டும். வேறு வழியே இல்லை என்கிறார்.

பெண்ணின் முன்னேற்றத்திற்கு மகரிஷி எத்தனையோ திட்டங்கள் அமைத்துச் செயற்படுத்தி உள்ளார். பெண்களுக்காக அகில உலகப் பெண்கள் ஆன்மிகக் கல்வி அறக்கட்டளை என்பதை ஏற்படுத்தி உள்ளார்.

பூமியை, நீரை, பசுவை இன்னும் பலவற்றை எமக்கு வாழ்வாதாரங்களைத் தருபவையாக இன்றும் போற்றுகின்றோம். ஆனால் மனைவியாக வரவேண்டுமானால், பொன்னும் பொருளும்

கொண்டு வந்தால்தான் வாழ்க்கைத் துணையாக ஏற்றுக் கொள்வோம் என்ற சமுதாயத்தில்தான் வாழ்கின்றோம்.

மணவினை நிகழும் போது மகள்தனைப் பெற்றோர் நின்று,
கணவன் ஏன்றொருவனுக்குக் கையினில் நீரை வார்த்து
பணதரா ஈய்ந்தோ பெற்றோர் பலர்காணத் தத்தம் செய்வார்
குணமெனும் நிலைகண்டோம். இதைக் கொடுமை
என்றெண்ணவில்லை

ஒரு சடப்பொருள் போலப் பெண்ணைத் தானம் கொடுப்பதை, கொடுமை என்று வலியுறுத்துவேதாடு, பணம் அதை ஈந்தோ, பெற்றோ என்று வரதட்சனைக் கொடுமையையும் கூறுகிறார். இந்த வரதட்சனைக் கொடுமையால்தான் தாய் வயிற்றில் கருவாக இருக்கும்போதே, பெண் குழந்தை என்றால் கொலை செய்கின்றார்கள். பிறந்து விட்டாலும் பெண் சிசுக்கொலை நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றது. இப்படியே போனால் ஆண் வாழ்க்கைத் துணையாகப் பெண் கிடைக்காமல் தனிமரமாகவோ அல்லது வரதட்சனை கொடுத்தோ மனம் முடிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம் என்று மகரிஷி ஆண்களின் சிந்தனையைத் தூண்டி உள்ளார். சிந்திப்போம், செயல்படுத்துவோம், வளமுடன் வாழ்வோம்.

இல்லத்திலிருந்து துறவறம்

தனது 48ஆவது வயதில் தொழிலில் ஏற்பட்ட பின்னடைவின் காரணமாக நெசவுத் தொழிலை முற்றிலும் நிறுத்திவிட்டார். உற்ற நண்பர்களுக்கு விருந்து வைத்து, தான் முழுநேரமாக ஆன்மிகத்தில் ஈடுபடப் போவதை அறிவித்தார். அதோடு குடும்பத்தோடு இணைந்து வாழ்ந்த காலம் முடிவு பெற்றது. ஆனாலும் இல்லத்தரசியர் இருவருக்கும் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளிலிருந்து என்றும் வழுவவில்லை.

பொன்மலர்கள்

இறைக்காட்சியில் பெற்ற கருத்துகளை நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களாக மலரச் செய்தார். ஆங்காங்கே ஆற்றிய சொற்பொழிவு களையும் நூல்வடிவம் செய்தார். வற்றாது ஊருணிபோல் எப்போதும் ஊறிவந்த கவிதைகளை ஞானக் களஞ்சியமாக உலகுக்கு அர்ப்பணித்தார். அவர் அளித்த உலக சமாதானம், ஞானமும், வாழ்வும், மாக்கோலமாய் விளைந்த மதிவிருந்து, பிரம்மஞானம் காந்த, தத்துவம் என்ற நூல்கள் ஒவ்வொன்றும் பொன்மலர்கள். அவை மனிதகுலம் என்றென்றும் போற்ற வேண்டிய செல்வக் குவியல்கள், தனது நூல்களை அச்சிடுவதற்காக அருள்விளக்கப் பணித்துறை ஏன்ற பதிப்பகத்தை நிறுவினார். அதுவே அன்பொளி பதிப்பகமாக மாறி, தற்போது வேதாத்திரி பதிப்பகமாக மிளிர்கின்றது. வேதாத்திரி பதிப்பகத்தின் இயக்குநராகப் பேராசிரியர் கே.கே. சண்முகம் அவர்களும், புத்தகக் குழுவின் தலைவராகப் பேராசிரியர் கே.பெருமாள் அவர்களும் இருக்கின்றனர்.

அறிவார்ந்த பயிற்சிக் கூடம்

ஆயுத வலுவைக் கொண்டு இந்த உலகத்தையே வெற்றி கொள்வது கூட எளிது. ஆனால் என்னுள்ளிருக்கும் காம குரோத உணர்ச்சிகளை வெல்வது கடினமாகத் தெரிகிறது என்றார் மகாத்மா காந்தி. விலங்கினத்தின் வித்தெடுத்து, பழக்கத்தின் வழியே வாழ்ந்து வரும் மனிதர்களிடம் அறுகுணங்கள் எழுவது இயல்பு. அவற்றைச் செதுக்கிக் கழிக்கும் உளியாக அறிவார்ந்த பயிற்சிகள் அவசியம். அத்தகைய பயிற்சியே தனிமனிதனுடைய வாழ்வில் காணுகின்ற அமைதி மட்டுமே அஸ்திவாரமாக இருக்க முடியும் என்று நம்பினார். மனவளம் ஒன்றை வைத்தேதான் தனிமனிதன், குடும்பம் சமுதாயம். உலக அமைப்புகள் செயல்பட்டு வருவதனால் மனவளக்கலை என்ற பெயர் வைத்தார். உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின்கீழ் அறிவார்ந்த பயிற்சிகளை வழங்கும் சாதனைக் கூடமாக மனவளக்கலை மன்றங்களை ஊர்தோறும் உருவாக்கினார்.

வயதின் காரணமாக நிர்வாகப் பணிகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தக்கவரிடம். தக்க காலத்தில் நிர்வாகப் பொறுப்புகளை ஒப்படைக்க வேண்டும் என்பது நீண்ட நாளைய எண்ணமாக இருந்தது. 19.10.1997 அன்று திரு. எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன் அவர்களிடம் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பொறுப்பை அளித்து, சிறப்பாக நிர்வாகத்தை நடத்தி வரும்படி கேட்டுக் கொண்டார். நிற்காமல் சுழலும் அணுவைப்போலத் தமிழகமெங்கும் இந்தியாவெங்கும், உலகமெங்கும் சுற்றி வேதாதத்திரியத்தைப் பரப்பி வருகிறார் அருள்நிதி எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன்.

வெளிநாட்டுப் பயணம்

1. எல்லாம் வல்ல மெய்ப்பொருள் சுத்தவெளி, புலனறிவுக்கு ஏதுமற்றதாக உள்ள அதை உணர்வதற்கு உயிரை அறிய வேண்டியது இன்றியமையாதது. உயிரை உணர்ந்து அவ்வுயிருக்கு மூலத்தைப் பேரறிவால் உணரும்போது மெய்ப்பொருள் விளக்கமே மனிதனை வாழ்க்கைச் சிக்கலிலிருந்து விடுபடச் செய்யும்.
2. அறியாமை, அலட்சியம், உணர்ச்சிவயம் என்ற மூன்றாலும், தனது ஆன்ம நிலையை மறந்து செயல்படுவதால் ஆறு தீயகுணங்களின் வழியே செயல்படுகின்றனர். அகத்தவம், அக்தாய்வுப் பயிற்சியின் மூலமாகக் குணநலப்பேறு பெறலாம். அதன்மூலம் துன்பமற்ற அமைதியான வாழ்வு கிட்டும். முழுமைப்பேற்றை அடையலாம்.
3. சமுதாயம் சீர்திருந்த வேண்டுமெனில் திருமணத்திற்கு முன்னரே ஆணும், பெண்ணும் ஆன்ம உணர்வு பெற வேண்டும்.

தில்லிக்குச் சென்றால் அறிஞர்களும், அறிவியலாளர்களும், அரசியலாளர்களும் பயன்பெறுவார்கள் என்று கருதினார். கடலூர்,

பாண்டிச்சேரி, கோயம்முத்தூர், நீலகிரி, காரைக்கால் அன்பர்களின் ஊக்கம் உரம் சேர்த்தது. தனது சிறகை மெல்ல விரித்தார். ஆ.சண்முகம், ஆர்.எஸ். மணிஐயர், சக்குபாய் அம்மாள். சத்தியநாராயணா, எ.எல்.வெங்கடேசன், சுந்தரி, ஏ.எல்.வெங்கடேசன், டி.முருகேசன், எம்.கே.தீனதயாளன், எம்.எல்.சர்மா, ஏ.கே.அகர்வால், வி.ஆளவந்தார், இனாம்தார், அவரது சகோதரர் மசூம்தார் மற்றும் பலரின் உதவியால் தில்லி, மும்பாய், கல்கத்தா, நாக்பூர், ஒரிசா, பூடான் போன்ற இடங்களில் சங்கத்தின் கிளைகளை வளரவிட்டார்.

வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்குப் பல அன்பர்கள் ஊக்கம் அளித்த போதிலும் அதற்கு வித்திட்டவர் ஓர் அமெரிக்க நண்பர். அவரது பெயர் குல்லர்மோ. குல்லர்மோவின் அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டு வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்குப் ஆவன செய்த வேதாத்திரியார் தான் வெளிநாடு செல்ல இருப்பதை அன்பர்களிடம் ஆவலோடு வெளியிட்டு விட்டார். குல்லர்மோ திடீரென்று மகரிஷியின் பயணத்தைத் தள்ளி வைத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லிவிட்டார். அமெரிக்காவில் இருக்கும் இந்திய அன்பர்களுக்குத் தான் வர இருப்பதை முன்னமே தெரிவித்து விட்டபடியால் திட்டமிட்டப்படியே தனது பயணத்தை மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. 1970இல் தனது அறுபதாவது ஆண்டு நிறைவு நாள் அன்று அன்பர்கள் வழங்கிய பணமுடிப்பைக் கொண்டு, பற்றாக்குறையைச் சென்னை அன்பர்களும் ஈடுகட்ட 1972இல் ஆன்மிகப் பயணத்தை மேற்கொண்டார். நியுஜெர்ஸியில் சர்மா அவர்களது இல்லத்தில் காலடி வைத்தார்.

சி.வி.நரசிம்மன், இ.எஸ்.ரெட்டி ஆகியோரின் முயற்சியால் 09.01.1975 அன்று, ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் ஹாமர்ஷீல்டு அரங்கத்தில் உரையாற்றினார். ஸ்ரீலங்கா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, சிங்கப்பூர், மலேசியா, நேபாளம், ஜப்பான், மெக்ஸிகோ போன்ற நாடுகளில் அருட்பணியாற்றினார். தனது வாழ்நாளில் தொடர்ந்து 22 முறை ஆன்மிகப் பயணமாக வெளிநாடு சென்று வந்துள்ளார். அவரது வெளிநாட்டுப் பயணத்தைப் பெருமையாக யாரேனும் கூறுமிடத்து நான் வாழ்நாளில் 22 முறைதான் வெளிநாடு சென்றிருந்தேன். விமானப்பணிப் பெண் ஒரு மாதத்திற்கு 22 முறை வெளிநாடு சென்று வருகிறாள் என்று நகைச்சுவையோடு கூறுவதுண்டு. மேலும் தன்னடக்கத்துடன் உலகமுழுதும் இயங்கிவரும் ஓர் இயற்கைப் பேராதார சக்தியே எனது வெளிநாட்டுப் பயணத்தைக் கூட்டி வைத்திருக்கிறது என்பார்.

இறுதிவரை தொடர் முயற்சி

ஒருலக ஆட்சி காண உலக சமாதானத் திட்டத்தை 1958இல் அகில உலகத் தலைவர்களுக்கும் அனுப்பி வைத்தார். 1980இல் மீண்டும் அதே முயற்சியை மேற்கொண்டார். ஐந்து வல்லரசு நாடுகளின் ஆதிக்கத்தையும், ஆயுத விற்பனையின் இரகசியங்களையும்

அறிந்தார். 07.03.1997இல் மூன்றாவது முறையாக உலக சமாதான தீர்மானத்தை மேதகு சுப்ரமணியம் அவர்களின் முயற்சியால் லயன்ஸ் க்ளப் மூலமாக ஐக்கிய நாடுகள் சபைக்கு அனுப்பினார். 13.08.2002இல் ஐக்கிய நாடுகளின் சபைத் தகவல் மைய இயக்குநர் Mr. Feodor Starcevic (Director, United Nations Information Centre, New Delhi) அவர்களிடம் நேரில் ஒப்படைத்தார்.

இயற்கையின் கொடை

> பெரும்பற்ற புலியூரானைப் பேசாத நாளெல்லாம் பிறவாத நாளே

என்றார் திருநாவுக்கரசர். தனிமனித அமைதிக்கான வழிகள், உலக சமாதானம் இறைநிலையின் தன்மைகள் இவற்றைப் பற்றி அவர் பேசாத நாளே இல்லை. வேதாத்திரியாரை நன்கு அறிந்த யாருக்கும் இதில் மாற்றுக் கருத்தோ மறுப்போ இல்லை. இம் மாமனிதர் உலகில் பிறந்தது இயற்கையின் கொடை.

1. உலகில் பிறந்து விட்ட ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சம உரிமையும் பிரதிநிதித்துவமும் அளித்தல்.
2. மக்கள் தொகைக்கேற்ப அந்தந்த நாடுகளுக்கு ஐ.நா. சபையில் பிரதிநிதித்துவம் அளித்தல்.
3. உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவருடைய பிறப்புரிமையையும் சுதந்திரத்தையும் பாதுகாப்பது.
4. உணவு, உடை, வீடு, கல்வி, தொழில், திருமணம், ஆராய்ச்சி வாய்ப்பு இவற்றை ஒவ்வொரு குடிமகனும் பெற வசதி செய்வது.
5. ஆண்களைப்போலப் பெண்களுக்கும் எல்லாத் துறைகளிலும் சம உரிமை அளிப்பது.
6. ஐ.நா. உரிமைச் சாசனத்தை மதித்து தனியொரு குழுவினரோ, நாட்டவரோ தனியாக ஆட்சி எல்லையை வகுத்துக் கொண்டு வாழ விரும்பினால் அதற்கு ஒத்துழைப்பது.
7. உலகில் எந்த இடத்திலும் குடியேறவோ பயணம் செய்யவோ அனைவருக்கும் உரிமை அளித்தல்.
8. தனது கடமையை நிறைவேற்றத் தவறும் அல்லது தகுதியற்றிருக்கும் நாட்டை ஐ.நா.சபை கைப்பற்றி மக்களைத் தகுதியுடையவர்களாக்கிப் பின்னர் ஆட்சியை அந்நாட்டு மக்களிடம் ஒப்படைப்பது.
9. போர் சட்டவிரோதம், போர்க்கருவிகள், ஆயுதங்கள் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் அறிவியல் கூடங்கள் எங்கிருந்தாலும் அவை உலக ஆட்சியின்கீழ் கொண்டு வருதல், அவற்றை ஆக்கத்துறைக்கே பயன்படுத்துதல்.
10. உலக ஆட்சியின்கீழ் தொண்டு நிலையம் அமைத்து அதன்மூலம் மனித இன வாழ்வின் உயர்வுக்கான திட்டங்களை வகுத்துக் கொடுத்தல்.

இப்பத்து திட்டங்கள் அடங்கிய ஆளியாறு பிரகடனம் செயல்படும் நாளே **உலக சமாதான தினம்**. இதற்கு, வல்லரசு நாடுகளின் கைப்பாவையாக உள்ள ஐக்கிய நாட்டுச் சபையைத் திருத்தி அமைப்பது ஒன்றே அவசரமாக அவசியமாக செய்ய வேண்டிய பணி. ஐ.நா. சபையைத் திருத்தியமைக்கப் பத்து அம்சங்கள் அடங்கிய உலக அமைதித் தீர்மானத்தை வடிவமைத்தார்.

அறிவுத்திருக்கோயில் - ஓங்கார மண்டபம்

08.02.1990 அன்று பொள்ளாச்சி அருகில் ஆழியாற்றில் அருட்பெருஞ்சோதி நகரில் **அறிவுத் திருக்கோயில்** திறப்பு விழா நடைபெற்றது. அறிவையே தெய்வமாக உணரும் அகத்தவப்பயிற்சி முறையே மனவளக்கலை, அகத்தவத்தை முக்கியமாகக் கொண்டு இறைவழிபாடு செய்ய, ஓங்கார வடிவில் அறிவுத்திருக்கோயில் எழுப்ப வேண்டும் என்பது நீண்ட கால எண்ணம். தனது எண்ணத்தைத் திரு.எம்.சின்னசாமி அவர்களிடம் வெளியிட உடனடியாக அருட்செல்வர் டாக்டர் என்.மகாலிங்கம் அளித்த நிலத்தில், அறங்காவலர்கள், பேராசிரியர்கள் மற்றும் அன்பர்கள் அளித்த பணத்தால் ஒரு பெரிய அழகான அறிவுத் திருக்கோயில் மலர்ந்தது.

வேதாத்திரி மகரிஷி குண்டலினி மற்றும் காயகல்ப ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளை

குண்டலினி யோகா மற்றும் காயகல்பப் பயிற்சியின் மேன்மையை உலகம் உணரச் செய்ய அருட்பெருஞ்சோதி நகர், ஆழியாறில், **வேதாத்திரி மகரிஷி குண்டலினி யோகா மற்றும் காயகல்ப ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளையை** ஏற்படுத்தியுள்ளார். இங்கு அறிவுத்திருக்கோயிலாக ஓங்கார மண்டபமொன்று கட்டப்பட்டுள்ளது. அதன் நிர்வாக இயக்குநராகப் பண்ணாரி அம்மன் சுகர்ஸ் நிறுவனர் எஸ்.வி.பாலசுப்ரமணியம் இருந்து வருகிறார்கள்.

உலகெங்கும் அன்பர்கள் பலர் வந்து தங்கி உடற்பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி, அகத்தாய்வுப் பயிற்சி, காயகல்ப பயிற்சி, பிரம்மஞானமெனும் இறையுணர்வுப் பயிற்சி, ஆசிரியர் பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பெறுகின்றனர். இப்பயிற்சிகள் மகரிஷி அவர்களால் நேரிடையாக நடத்தப்பெற்று வந்தன. தற்போது இப்பயிற்சிகள் அனைத்தும் மனவளக்கலை பேராசிரியர்களால் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

உலக அமைதிக்காக மௌனநோன்பு

மனத்தின் போக்கை ஒருநிலைப்படுத்த உள் ஆழத்தில் மறைந்து கிடக்கும் எண்ணக் குவியல்களை ஆராய்ந்து தேவையற்றவற்றைக் களைந்து உள்ளத்தூய்மை பெற்று இதுகாறும் மயக்க நிலையில் அறுங்குண வயப்பட்டு உணர்ச்சி நிலையில் வாழ்ந்து வந்த வாழ்க்கையிலிருந்து விடுபட்டு, அறிவின் தெளிவோடு விளைவறிந்த

விழிப்பில் அறவாழ்வு பிறழாது வாழ வழிவகுப்பது மௌன நோன்பு. மாதத்தில் ஒரு நாள் மௌனநோன்பு இருந்தால்கூட உலகம் புனிதப்படும். அமைதியுண்டாகும். பாண்டிச்சேரி, சென்னை, கூடுவாஞ்சேரி போன்ற இடங்களில் மௌனநோன்பு ஆற்றினார். ஆழியாற்றில் 1986 முதல் ஆண்டுதோறும் 45 நாட்கள் மௌன நோன்பைப் பின்பற்றினார்.

உள்ளூர் பணிகள்

தனது உற்ற நண்பர் சந்தன்மல் சௌகார் அவர்களின் வேண்டுகோளின்படியும், கூடுவாஞ்சேரியில் மருத்துவமனை, உயர்நிலைப் பள்ளிக்கூடம், தெருவில் மின்சார விளக்குகள் போன்றவற்றுக்கு ஏற்பாடுகள் செய்தார். பிற்காலத்தில் கூடுவாஞ்சேரி கிராம மக்கள் பயன்பெறும் வகையில் அகில உலகப் பெண்கள் ஆன்மிகக் கல்வி அறக்கட்டளையை நிறுவி பிரமுக்குட்டி அம்மையார் தலைமையில் தையற் பயிற்சி, கணினிப் பயிற்சி, தட்டச்சுப் பயிற்சி, மனவளக்கலை பயிற்சி போன்றவற்றை அளித்து வந்தார். எண்ணிறந்தோர் தற்போதும் பயன்பெற்று வருகின்றனர்.

அன்பர்களே வாரீர்! அறிவின் இருப்பிடம் அறிந்து இன்பமுற அன்பர்களே வாரீர்! என அன்புடன் விடுத்து, உடலும் உயிரும் இருந்தால் போதும், அதுவே குண்டலினியோகம் ஏற்பதற்குத் தகுதி என அறிவித்து, பஞ்சமகாபாவங்கள் செய்தவர்க்கும் பரிவு காட்டி, பேசாத பெருநிலையை அடையச் செய்தார். அவரது ஒவ்வொரு சொல்லிலும், செயலிலும் உண்மையும் தூய்மையும் விளங்கக் காணலாம். குற்றத்தை நீக்கிக் குணம் ஒன்றே காணும் பெருநோக்கு படைத்தவர். பொருளையும், உழைப்பையும் பிறர் நன்மைக்கே அளித்தவர் என்ற ஸ்ரீலஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரானந்தா அவர்களால் பாராட்டப்பட்டவர்.

உலகப் பொது அருள்நெறி சமயம்

எல்லா மதங்களின் சாரமும் ஒன்றே என்பதை மகரிஷி வலியுறுத்துகின்றார். மதங்களின் சாரமாக அவர் கூறுவது 1. தவம் 2. மனிதகுலம் அனைத்தையும் மதித்துப் போற்றுவது. 3. தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, தனக்கோ, பிறருக்கோ தீங்கு விளைவிக்காது செயல்புரிவது. 4. தனக்கும், குடும்பத்திற்கும் சமுதாயத்திற்கும், உலகத்திற்கும் தொண்டாற்றுவது 5. மற்றவர்களின் துன்பத்தைப் போக்குவதற்கு உதவி புரிவது முதலியன ஆகும்.

உலகுக்கு ஒரு மதம் போதும். மதத்தலைவர்களெல்லாம் ஒன்று கூடி எது உண்மையான தெய்வம் என்பதை உலகுக்கு அறிவித்து, ஒன்றுபட்டு வாழ வேண்டும் என்று எடுத்துரைத்தார். 1986இல் கும்பகோணத்தில் உலகப் பொதுஅருள்நெறி சமய அறக்கட்டளையைத் தோற்றுவித்துச் சமயக் கருத்துகளைப் பரப்பினார்.

இறைக்கோட்பாடு

எல்லாம் வல்ல தெய்வம் வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் என்ற நான்கு வளங்களை இயல்பாகக் கொண்டபோதிலும் அது தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்தழுத்த ஆற்றலுடைய அனைத்தடக்க அனைத்தூடுருவியும் பாய்மப் பொருள், இறைநிலை பிரபஞ்சத்தில் உள்ளும் புறமும் பேரறிவாகவும் பேராற்றலாகவும் இருந்து இயங்குகின்றது. இறைநிலை பின்னமே இறைத்துகளாகும்.

இறைத்துகளின் கூட்டு விண் இறைநிலையும், விண்ணும் இணைந்த மலர்ச்சியே பிரபஞ்சமாகும். இறைநிலையின் அழுத்தும் ஆற்றலும், விண்ணின் தள்ளும் ஆற்றலும் பிரபஞ்ச அமைப்பின் அடிப்படையாக அமைகின்றன. இந்த அடிப்படை உண்மைகளைப் பாமர மக்களும் அறிவியலாளர்களும், ஆன்மிகவாதிகளும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் மிகமிக எளிமையாக இறைக் கோட்பாட்டை இயம்புவது மகரிஷியின் மகத்துவம். ஆதிசங்கரின் அத்வைதக் கொள்கையான ஒன்றே தெய்வம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள இதுவே உற்ற வழியாகும். உலகிலே எளிது எது? என்ற கேள்வியை எழுப்பியவருக்கு, இறைநிலையை உணர்ந்து கொள்வதே எளிது என்று விளக்கமளிக்கின்றார். அப்படி இறைநிலையை உணரும்போது இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் செயல்பாடுகளை அறிந்த நிலையில் அமைதியோடு அன்பும், கருணையும் கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் ஒத்தும் உதவியும் வாழ்வாங்கு வாழ வழி வகுக்கின்றது. பிரம்மஞானம் என்ற நூலை வெளியிட்டு ஆதிசங்கரர் வாழ்ந்த கும்பகோணத்தில் தான் முதன் முதலாகப் பிரம்மஞான வகுப்பை நடத்தினார். பின்னர் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் ஆழியாற்றில் பிரம்மஞான வகுப்புகளை நடத்தி வந்தார். இன்றும் ஆழியாற்றில் பிரம்மஞான வகுப்புகள் இவர் வகுத்துத் தந்தபடியே நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

அறிஞர்களின் அழைப்பு

கிழக்கும் மேற்கும் என்றுமே இணையாது என்றவர்களிடம், மெய்ஞ்ஞானமும் (கிழக்கும்) அறிவியலும் (மேற்கும்) வேறுவேறல்ல. இரண்டும் ஒன்றை அடுத்து ஒன்றாகத் தொட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன என்று புதிய மெய்ஞ்ஞானம், மெய்ஞ்ஞானத்தின் தொடக்கம் அறிவியல் கைகுலுக்கிக் கொள்ளும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை. மகரிஷி கண்ட காந்தத் தத்துவமே விஞ்ஞானத்தையும் மெய்ஞ்ஞானத்தையும் இணைக்கும் பாலம்.

உறங்காத உள்ளம்

தவ ஆற்றலாலும் எண்ணத்தின் திண்மையாலும் தனிமனிதனாக இருந்து ஒரு நிறுவனத்தை உருவாக்கி, வளர்த்து, அரிய பெரிய கருத்துகளை விளக்கி, மக்கள் வளமோடு வாழ ஆற்றக்கூடிய

மகரிஷியின்து தொண்டு இருக்கிறதே! அது பாராட்டக்கூடியது. இது டாக்டர் ஆர்.எஸ்.மணி அவர்களின் கூற்று.

கிராமம் நன்றாக இருந்தால் நாடு மிக விரைவில் முன்னேறும் என்பதற்காகக் கிராமம், பட்டி, தொட்டி எங்குமே கால்நடையாக மிதிவண்டியில், மாட்டுவண்டியில், பேருந்தில் எனப் பயணித்து ஆன்மிகச் சேவையைத் தொடர்ந்தார். அன்பர்களின் தயவால் ஆகாய விமானத்தில் உலக சமாதான வெண்புறாவாக நாடுவிட்டு நாடு பறந்தபோதும், சொகுசு வண்டிதான் தேவை என்று ஒருபோதும் கேட்டது இல்லை. சிக்கனம், சிந்தனை, சீர்திருத்தம் இவரது பணிக்கு ஊன்றுகோலாயின.

யானேதும் அறியாமல் என்னுள் நின்றே
நல்லனவும் தீயனவும் காட்டா நின்றாய்

என்பார் அப்பர் பெருமான். இறைநிலையின் ஆட்டுவித்தலுக்கு ஆடாதவர் யார்? தனது ஆன்மிக வாழ்க்கை இறைநிலையின் ஆட்டுவித்தல் என்றே கருதினார். பித்தன் என்று தூற்றிய போதும் சரி, கொட்டிக் கொடுக்கிறேன் பணம். விட்டு விடுங்கள் என்னிடம் என்று யாசித்தவர்களிடமும் சரி. சென்று விடு கொன்று விடுவேன் என்று மிரட்டியபோதும் சரி. தான் கொண்ட தத்துவங்களையோ, கருத்துகளையோ தாரை வார்க்காமல் தனியொருவராக நின்று பரப்பினார். சாதித்தார்.

உலக அமைதி

தனிமனித அமைதி குடும்ப அமைதி உலக அமைதி இவை மனித குலம் அடைய வேண்டியவை. அதற்காக இரவென்றும் பகலென்றும் பாராது உழைத்தார். கற்றவர்கள், கல்லாதவர்கள், பாமரர்கள், பண்டிதர்கள், வறியவர்கள், செல்வந்தர்கள், எழுத்தாளர்கள், அரசியல் தலைவர்கள், விஞ்ஞானிகள், சீர்திருத்தவாதிகள், சமயத் தலைவர்கள் என அனைவரிடமும் உலக அமைதி பற்றியே பேசினார். உலக மக்கள் அனைவரையும் உணரச் செய்வதையே வாழ்நாள் தொண்டாகக் கொண்டார். மண், உடலை இழுக்க, இறைநிலை உணர்வை இழுக்க, அந்தத் தருணத்திலும் உலக அமைதி, வாழ்க வையகம் என்பவையே வெளிப்பட்டன. உடல் மண்ணில் விழுந்தது. கண்கள் உறங்கின. ஆனால் உள்ளம் (ஆன்மா) உறங்கவில்லை. ஒவ்வொருவரும் வேதாத்திரியாகும் வரை, உலக அமைதி கிட்டும்வரை உள்ளம் உறங்காது.

உடல் நலத்திற்கு - எளிய முறை உடற்பயிற்சி
உயிர் வளத்திற்கு - காயகல்ப பயிற்சி
மன நலத்திற்கு - அகத்தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகள்

உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்

தரமணி, சென்னை - 600 113

அண்மை வெளியீடுகள்		ரூ. பை.
1.	சிலப்பதிகார இலக்கியக் கட்டமைப்பு	160.00
2.	பழந்தமிழரின் பழக்க வழக்கங்கள்	55.00
3.	பேரறிஞர் அண்ணாவின் சமூகப் பொருளாதாரச் சிந்தனைகள்	75.00
4.	தமிழ்ச் செவ்வியல் நூல்களில் அறம், அறிவியல், சமூகம்	70.00
5.	கிறித்தவக் காப்பியங்கள்	225.00
6.	தமிழ் நாளிதழ்களின் மொழிநடை	70.00
7.	சுயமரியாதை இயக்க வீராங்கனைகள் அன்றும் இன்றும்	50.00
8.	குலோத்துங்கனின் கவிதை வளம்	60.00
9.	தமிழ்த்தூது (கட்டுரைக் கொத்து)	40.00
10.	தனிநாயக அடிகளாரின் ஆய்வுகள்	50.00
11.	தனிநாயக அடிகளார்	120.00
12.	வளர்ச்சிப் பாதையில் உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்	200.00
13.	சங்கப் பெண்பாற் புலவர்களின் மொழிநடை	70.00
14.	ஆதிசைவம்	70.00
15.	பெ.நா. அப்புசுவாமியின் அறிவியல் கட்டுரைகள் தொகுதி - 3	235.00

வெ.எண் : 789

அறிவியல் பார்வையில் வேதாத்திரிய உடல் நலக் கொள்கைகள்

விலை : ₹ 60.00